

Bedürfnisblatt

Bedürfnis: Welches Bedürfnis oder Mangel hilft das Computerspielen zur Zeit zu stillen?	Aktivität oder Maßnahme: Was würde dieses Bedürfnis sonst noch stillen?	Mit wem Wer müsste sich dafür Zeit nehmen, mit wem könnte ich das zusammen machen?

Bedürfnisblatt (Beispiel)

Bedürfnis: Welches Bedürfnis oder Mangel hilft das Computerspielen zur Zeit zu stillen?	Aktivität oder Maßnahme: Was würde dieses Bedürfnis sonst noch stillen?	Mit wem Wer müsste sich dafür Zeit nehmen, mit wem könnte ich das zusammen machen?
<i>Traurigkeit verdrängen und loslassen</i>	<i>Sport (wirkt antidepressiv)</i>	<i>Mit Vater Fußballspielen gehen</i>
<i>Selbstbestätigung</i>	<i>Bessere Noten in der Schule</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Lernen mit Klassenkameraden - Vokabeln abfragen mit der Mutter
<i>Langeweile vertreiben</i>	<i>Kino 1x die Woche, mehr Taschengeld für Offline-Aktivitäten</i>	<i>Kino mit Freunden</i>