



# Workbook 3

## Lektion 3 - Aufgaben

### A. Mach dir bewusst...

1. Wie beurteilst du deine eigene Lebens-Haltung und Zufriedenheit, wenn du die einzelnen Stufen der maslowschen Bedürfnispyramide reflektierst?



2. Wo ist Verbesserungsbedarf? Was kannst du für dich tun?

Mach dir klar, dass dein Tier in den einzelnen Bereichen nicht „besser dran sein kann“ bei dir, als du selbst.



# Workbook 3

## B. Ermittle deinen Status Quo für dein Tier!

1. Artgerechte Fütterung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Ausreichend Ruhe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Ausreichend Bewegung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Schutz vor Gefahr

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Artgerechter Lebensraum

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Gesellschaft/ persönliche Zuwendung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Betreuung und Beschäftigung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# Workbook 3

## C. Definiere dein Ziel für dein Tier!

In welchem Bereich möchtest du für dich und dein Tier in den nächsten 8 Wochen eine Verbesserung erreichen? (Such dir am besten erstmal nur 1 Bereich aus)

Für dich

Für dein Tier