

## Module 17: Het opbouwen van een goed leven

### Oefening 1 – Het begrijpen van je eigen basisbehoeften

#### Deel A:

Denk na over je leven op dit moment. Geef voor elk van je wezenlijke behoeften aan of die vervuld worden door op elke vraag een antwoord te geven op een schaal van 1 tot 7. 1 = aan de behoefte wordt niet voldaan; 7 = aan de behoefte wordt voldaan.

Noteer voor elke vraag één specifiek voorbeeld dat je antwoord illustreert. Maak daarnaast een extra notitie als je het idee hebt dat die behoefte op de een of andere manier door je strafbaar onlinegedrag werd vervuld.

#### 1. Heb je het gevoel dat je iets voor elkaar krijgt?

Heb je activiteiten in je leven waar je goed in bent?  
Wat is op een gewone dag je gevoel van prestatie of voltooiing?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoefte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

#### 2. Ben je tevreden met hoe je je tijd besteedt en verdeelt?

Ben je tevreden met je werk? Heb je een aantal andere activiteiten in je leven die de moeite waard zijn, waar je plezier in hebt en waar je uitdaging in vindt?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoefte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

#### 3. Voel je je spiritueel verbonden?

Bezit je een kalme zekerheid over de betekenis en het doel van je leven?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoefte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**4. Voel je je kalm en vredig over je leven?**

Ben je vrij van lastige gevoelens en weet je hoe met dergelijke gevoelens om te gaan wanneer je ze wel hebt? Voel je je lichamenlijk en emotioneel veilig?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoeftte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**5. Hoe gezond voel je je?**

Verzorg je je lichaam goed? Ben je emotioneel gezond?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoeftte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**6. Zijn er mensen die belangrijk voor je zijn en voor wie jij belangrijk bent?**

Is er ten minste één persoon bij wie je jezelf kan zijn? Bezit je het gevoel bij een groep te horen?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoeftte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**7. Bezit je een gevoel van autonomie en controle?**

Worden je meningen gehoord en heb je het gevoel dat je een gezonde invloed op gebeurtenissen uitoefent? Ben je in staat je gedrag en gevoelens in de hand te houden?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoeftte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**8. Voel je je goed over je kennis en begrip?**

Heb je het gevoel dat je weet wat je moet weten om je goed te voelen in de wereld?

NEE 1 2 3 4 5 6 7 JA

Behoeftte vervuld door strafbaar onlinegedrag.

Prioriteit

**Deel B:**

Hoewel al deze behoeften belangrijk zijn, zullen sommige behoeften voor jou belangrijker zijn dan andere. Het volgende gedeelte van de oefening vraagt je om te bepalen aan welke basisbehoeften jij het grootste belang toekent.

Kijk nog even naar de bovenstaande basisbehoeften. Geef elke behoefte een 1, 2 of 3, waarbij 1 staat voor een hoge prioriteit en 3 voor een lagere prioriteit.

**Deel C:**

Selecteer de behoefte waar je een hoge prioriteit aan hebt toegekend én die je vroeger probeerde te vervullen door middel van je strafbaar gedrag. Focus je op deze behoefte wanneer je de volgende vragen beantwoordt:

Geselecteerde behoefte: .....

1. Wat maakt deze behoefte nu precies zo belangrijk in je leven?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Heb je een idee hoe je deze behoefte zou kunnen vervullen zonder je strafbaar gedrag?

.....  
.....  
.....  
.....