LEKTION 1

Herzlich willkommen zu Deinem Kurs „Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse! Dein Weg zur inneren Unabhängigkeit!“

Schön, dass Du da bist!

Du wirst in den nächsten 6 Wochen lernen, wie Du Deine tieferen inneren Bedürfnisse wirklich verstehen und Dir selbst dauerhaft erfüllen kannst. Und das wird Deinen inneren Zustand vollkommen verändern. Die meisten Menschen wissen überhaupt nicht, wie es sich anfühlt, alles zu haben, was sie emotional brauchen. Sie kennen den Zustand nicht, in dem ihre emotionalen Bedürfnisse wirklich erfüllt sind und gehen meist über viele Jahrzehnte mit einem inneren Loch durchs Leben, das sie permanent schmerzt und rastlos macht.

Von diesem Gefühl werden wir Dich in diesem Kurs ein für alle Mal befreien.

Dass Du diesen Kurs ausgewählt hast, erfüllt mich mit besonderer Freude, denn hier lernst Du etwas, das selbst in der Branche der persönlichen Weiterentwicklung bislang noch kaum beachtet wird und doch essenziell wichtig ist für ein gelingendes und ausgeglichenes Leben und für Deinen inneren Frieden. Ich musste deshalb einfach einen eigenen Kurs zum Thema Bedürfnisse konzipieren.

Tatsächlich bestimmt nämlich der Grad, zu dem Du Dir Deine wichtigsten existenziellen und emotionalen Bedürfnisse (die Du natürlich noch genau kennenlernen wirst) erfüllst, inwieweit Dein Leben funktioniert und sich gut anfühlt, oder inwieweit Du anderenfalls immer wieder kämpfen und Dich mit gravierenden Problemen herumschlagen musst.

Der Zusammenhang zwischen dem Grad der Erfüllung bestimmter entscheidender Bedürfnisse und einem funktionierenden Leben ist sehr spannend. Und wenn Du diesen Kurs absolviert hast, wirst Du viele Probleme, mit denen andere Menschen – und vielleicht auch Du bisher - konfrontiert sind, einfach nie wieder haben. Dein Leben wird plötzlich funktionieren und sich gut anfühlen. Und Du wirst eine enorm erleichternde innere Ruhe und Freiheit erleben.

Kümmern wir uns hingegen über lange Zeit nicht um unsere eigenen Bedürfnisse (besonders die 6 wichtigsten, die Du noch kennenlernen wirst), dann entsteht in uns mit der Zeit ein gefährliches Ungleichgewicht, das die Quelle sein kann für die Entstehung von Süchten, Zwängen, Ängsten, Abhängigkeiten aller Art, großer innerer Unruhe oder innerer Leere, massiven Probleme mit dem Loslassen oder auch Verzweiflung…

Unser Leben wird dann nicht funktionieren, denn das Ungleichgewicht, das in uns durch unsere nicht erfüllten Bedürfnisse entsteht und das mit den Jahren immer größer wird, produziert diese Probleme immer weiter aufs Neue. Sie sind nämlich ein Versuch unserer Psyche, der Erfüllung unserer Bedürfnisse auf irgendeine Art und Weise zumindest etwas näher zu kommen, wie Du später noch erfahren wirst.

Es gibt eine wichtige Sache, die Du verstehen musst: Die Erfüllung dieser entscheidenden Bedürfnisse ist für unsere Psyche und ihre Gesundheit so essenziell, dass sie (und damit wir) alles tun, um uns diese Bedürfnisse zu erfüllen oder zumindest eine Form der Ersatzbefriedigung zu erhalten.

Unser Unterbewusstsein steuert diesen Prozess und sabotiert dann oft hartnäckig die Dinge, die wir uns mit unserem bewussten Verstand aufbauen wollen, um uns und unser Verhalten stattdessen unterbewusst in eine Richtung zu lenken, in dem es die Erfüllung unserer Bedürfnisse vermutet. Du wirst diesen, oftmals destruktiven, Prozess in diesem Kurs noch genau kennenlernen.

Der wohl größte innere Saboteur neben unseren negativen Glaubenssätzen (und daraus resultierenden Ängsten), der in unserem Unterbewusstsein wohnt und uns das Leben schwer macht, ist tatsächlich genau dieser innere und meist unbewusste Mechanismus, mit dem wir uns verzweifelt unsere tiefsten unerfüllten Bedürfnisse zu erfüllen versuchen, die vielleicht schon seit Jahren oder Jahrzehnten, vielleicht auch schon unser ganzes Leben lang untererfüllt sind.

Du wirst sehr überrascht sein und wahrscheinlich eine enorme Erleichterung erleben, wenn Du das Konzept aus diesem Kurs umgesetzt hast und erlebst, dass die vielen unterbewussten (oft destruktiven oder stark belastenden) Mechanismen sich endlich beruhigen und zum Stillstand kommen, die sich unaufhörlich aus Deinem Unterbewusstsein heraus so sehr um eine Kompensation Deiner Bedürfnisse bemühen, um Deine Psyche gesund zu halten.

Du wirst Dich plötzlich frei fühlen und echte innere Unabhängigkeit erleben. Und Du wirst spüren, wie es sich anfühlt, alles zu haben, was Du brauchst. Ein unglaublich schönes Gefühl.

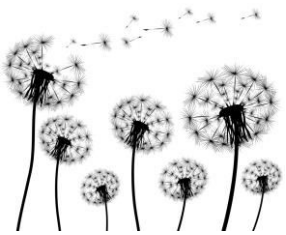
Auch müssen immer zunächst Deine wichtigsten Bedürfnisse erfüllt sein, bevor Du Deine Energie und Deine Aufmerksamkeit darauf richten kannst, Dir ein großartiges und glückliches Leben aufzubauen und Deine Ziele zu verfolgen.

Ist das nicht der Fall, wird Deine Energie im ständigen unterbewussten Kampf und die Suche nach der lebenswichtigen Erfüllung Deiner Bedürfnisse verbraucht werden und Du wirst andere Ziele kaum erreichen und andere größere Vorhaben kaum, oder nur unter größter Anstrengung, erfolgreich umsetzen können.

Lass uns also gleich beginnen und für Dich eine stabile Basis für ein gelingendes und glückliches Leben schaffen!

In dieser Lektion wirst Du zunächst eine Einführung in das Thema Bedürfnisse erhalten. Richtig starten, konkret ins Detail gehen und Dein Leben genauer unter die Lupe nehmen werden wir dann ab Lektion 2.

Viel Spaß!



Ausblick auf die Grundtypen Deiner wichtigsten Bedürfnisse

Der Psychologe Abraham Maslow unterscheidet in seiner bekannten Bedürfnispyramide zwischen körperlichen und seelischen Bedürfnissen:

Ganz unten stehen in seiner Bedürfnispyramide auf dem wichtigsten Rang unsere körperlichen Bedürfnisse nach den Dingen, die uns physisch am Leben erhalten wie Nahrung, Schlaf, Atmen, welche wir uns zu allererst erfüllen müssen, bevor wir die Ruhe und die Kapazitäten haben, uns mit unseren anderen Bedürfnissen zu beschäftigen.

Darüber stehen an zweiter Stelle in ihrer Wichtigkeit unsere urmenschlichen Bedürfnisse nach Sicherheit. Dazu gehört es, ein Zuhause zu haben, eine Wohnung, ein Einkommen und eine gewisse finanzielle Sicherheit, Vorsorge für die Zukunft, aber auch eine sichere Umgebung, ein Land, in dem kein Krieg herrscht, ein Leben ohne stark belastende Ängste.

Diese Bedürfnisse müssen wir uns als nächstes erfüllen, bevor wir uns der nächsthöhergelegenen Ebene unserer Bedürfnisse widmen können:

Das ist die Ebene unserer sozialen Bedürfnisse: Nach Kontakt, Liebe, Freundschaft, Zugehörigkeit, Zuwendung und Verstandenwerden, aber auch nach Berührung und Körperkontakt.

Und darüber stehen für Maslow die sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse, wie zum Beispiel unser Bedürfnis nach Status, nach Achtung und nach Anerkennung, aber auch nach Selbstverwirklichung.

Google doch einmal die Bedürfnispyramide von Maslow und sieh Dir die verschiedenen Bedürfnisebenen nach seiner Definition an, falls Du sie noch nicht kennst.

Seine Einteilung bietet eine gute Grundlage für unseren Kurs, wir werden hier jedoch ab der nächsten Lektion noch sehr viel mehr ins Detail gehen und vor allem genaue Abgrenzungen vornehmen.

Ich habe außerdem eine leicht von Maslow abweichende Ansicht zum Thema Bedürfnisse:

Ich vertrete nämlich den Standpunkt, dass ein großer Teil der sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse in Wahrheit Eintrittskarten zur Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse sind. Sie sind also größtenteils Mittel zum Zweck, um uns unsere sozialen Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir glauben zum Beispiel, wenn wir die Anerkennung oder den Respekt anderer bekommen oder uns einen hohen „Status“ erarbeiten und aufbauen, der uns wiederum Respekt, Anerkennung und Aufmerksamkeit von Anderen einbringt (der Wunsch nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Respekt wird den Ich-bezogenen Bedürfnissen zugeordnet), dass wir dadurch eher von sozialen Gruppen akzeptiert werden und so unsere sozialen Bedürfnisse nach Liebe, Freundschaft und Zugehörigkeit eher erfüllt werden.

Ich sehe die ich-bezogenen Bedürfnisse deshalb zu einem wesentlichen Teil als Mittel zum Zweck, deren Erfüllung von Menschen besonders dann in den Mittelpunkt ihrer Bestrebungen gerückt wird, wenn sie nicht wissen, wie sie ihre sozialen Bedürfnisse auf direktem Wege erfüllt bekommen, oder hier vielleicht bereits große Defizit-Zustände in ihrem Leben erlebt haben.

Vielleicht hast Du auch schon einmal einen Menschen erlebt, der ein übersteigertes Bedürfnis nach Anerkennung oder Aufmerksamkeit hat und ständig hart für die Erfüllung dieses Bedürfnisses arbeitet. Was oft hinter diesem übersteigerten Bedürfnis nach Anerkennung und Aufmerksamkeit steckt, ist der Wunsch, für andere Menschen wichtig zu sein und dieser Status der hohen Wichtigkeit wiederum wird als Garant für das tieferliegende Bedürfnis gesehen, zu einer Gruppe (oder einem einzelnen anderen Menschen) dazuzugehören und dauerhaft angenommen zu werden, um nicht mehr um seinen sozialen Stand und seinen sicheren Platz in der Gruppe fürchten zu müssen. Denn sichere Bindungen zu haben ist für unsere Psyche überlebenswichtig.

Ich denke dann, wenn ich ganz viel tue, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu bekommen und darin erfolgreich bin, dann bin ich für die soziale Gruppe oder den Partner oder die Freundin, von der ich diese Anerkennung und Aufmerksamkeit bekomme, wichtig. Und wenn ich einen hohen Status der Wichtigkeit in einer sozialen Gruppe oder in der Beziehung zu einem Menschen habe, dann werde ich meinen Platz in der Gruppe (oder in der Beziehung oder Freundschaft) nicht verlieren, dann ist mir mein Platz sicher und ich kann nicht mehr ausgeschlossen werden. Deshalb darf ich aber auch keine Fehler machen. Ich darf nicht negativ auffallen oder mich blamieren, und muss aufpassen, dass ich nichts falsch mache, um meinen Platz in der Gruppe oder der Beziehung nicht zu gefährden, für den ich so hart gearbeitet habe.

Wie du Dir denken kannst, entstehen aus dieser Angst um meine so essenziell wichtigen sozialen Bedürfnisse sehr leicht Probleme wie Perfektionismus oder die Herausbildung erhöhter narzisstischer Persönlichkeitsanteile, die uns und anderen das Leben weiter erschweren.

Ich persönlich sehe hier einen direkten Zusammenhang: je seltener sichere Bindungen werden, in denen wir vollkommen angenommen, aufgefangen und getragen werden, desto stärker müssen sich narzisstische Verhaltensweisen und Perfektionismus in unserer Gesellschaft als Folge der inneren Ängste ausbilden, die entstehen, weil dieses überlebenswichtige Bedürfnis nicht mehr ausreichend gestillt wird.

Dies ist nur ein Beispiel, was geschehen kann, wenn eines unserer 6 wichtigsten Bedürfnisse nicht erfüllt wird. Wir gehen hier ab der nächsten Lektion ins Detail, und Du wirst lernen, welche 6 Bedürfnisse Du Dir nun wirklich erfüllen solltest und wie Du das auf direktem Wege auf angenehme Weise erfolgreich tun kannst. Du wirst auch erfahren, wie Du es besser nicht tun solltest und warum nicht. ☺

Was passiert, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen?

Wenn wir nicht dafür sorgen, dass unsere wichtigsten existenziellen und sozialen Bedürfnisse erfolgreich und dauerhaft zu einem gewissen Mindestmaß erfüllt werden, treten fast immer früher oder später Symptome wie starke innere Unruhe, Ängste und Anspannung und andere Folgeprobleme auf.

Der Versuch der Ablenkung oder Kompensation über verschiedene Arten der Ersatzbefriedigung (Umwege, die leider niemals ans Ziel führen, weil sie uns nicht das geben, was wir WIRKLICH brauchen) kann zu zwanghaftem oder suchthaftem Verhalten führen, wie Du bereits gelesen hast, weil wir von dem, was nicht wirkt, immer mehr brauchen, in der Hoffnung, unser wahres Bedürfnis doch noch gestillt zu bekommen. Körperliche Abhängigkeiten von bestimmten Substanzen können auf diesem Wege ebenfalls entstehen und sind nicht selten. Süchte sind meist eine Folge stark untererfüllter tiefliegender Bedürfnisse.

Und nicht zuletzt können aus entstehenden Ängsten und Leid durch die nicht erfüllten Bedürfnisse auch Beeinträchtigungen unserer psychischen Gesundheit oder Depressionen entstehen, insbesondere dann, wenn wichtige Bedürfnisse über sehr lange Zeit unerfüllt bleiben und wir irgendwann die Hoffnung auf deren Erfüllung vollständig verloren haben.

Dieser Kurs wird verhindern, dass Dir das passiert und Dich aus einem solchen Zustand befreien, falls Du bereits über längere Zeit in einem Defizit-Zustand bist, was die Erfüllung Deiner Bedürfnisse angeht. Denn es IST möglich, dass Du Dir alle Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse (auch Deine seelischen) erfolgreich und einfach selbst erfüllst. Ganz egal, wie Dein Leben aussieht und wie alt Du bist.

Ich werde Dir in diesem Kurs ganz genau zeigen wie das geht. Und noch eins vorab: Du brauchst dafür zwar teilweise andere Menschen, aber Du brauchst niemals EINE ganz bestimmte andere Person zur Erfüllung Deiner Bedürfnisse. Und Du wirst in diesem Kurs auch lernen, wie Du die richtigen Menschen dafür findest.

Körperliche Abhängigkeiten von bestimmten Substanzen können mit der passenden professionellen Therapie zudem sehr viel erfolgreicher gelöst werden, wenn Du parallel dazu Deine psychische Gesundheit wieder herstellst und die seelische Ursache für Deine Sucht – Deine unerfüllten Bedürfnisse und Deine seelische Not, die sich daraufhin eingestellt hat – verstehst und erfolgreich mit diesem Kurs bearbeitest.

Die 2 entscheidenden Prinzipien, nach denen Du Dir Deine Bedürfnisse erfüllen solltest

Bevor wir in der nächsten Lektion konkret beginnen, möchte ich Dir hier die beiden entscheidenden Prinzipien vorstellen, nach denen Du bei der dauerhaften Erfüllung Deiner Bedürfnisse vorgehen und auf die Du achten solltest.

Kaum ein Mensch achtet bewusst auf diese Prinzipien, und es ist wichtig, dass Du sie kennst, bevor wir mit dem Kurs beginnen, um im Gegensatz zu den meisten anderen Menschen Deinen persönlichen, dauerhaft und wirklich tief erfüllenden Erfolg nicht nur kurzfristig, sondern auch nachhaltig zu erzielen und beizubehalten.

Für die Erfüllung unserer wichtigen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse benötigen wir Planung und ein langfristiges Vorgehen. Diese Säule baut sich langsam auf, durch den richtigen Plan und kontinuierliche, kleine Schritte in die richtige Richtung.

Das wesentliche Kriterium für den Erfolg sind hier **Balance** und **Mittelmaß!**

Balance bedeutet, dass wir alle unsere 6 wichtigsten Bedürfnisse beachten und erfüllen müssen (welche das konkret sind und wie Du sie Dir erfüllen kannst, erfährst Du wie gesagt ab der nächsten Lektion).

Wenn wir eine davon vernachlässigen oder vergessen, werden wir ständig Probleme und ein inneres Loch in uns haben, das uns permanent schmerzt oder uns Angst macht, und wir werden unbewusst Unmengen von Energie und Aufmerksamkeit opfern, um dieses Loch in uns zu stopfen oder Ersatzbefriedigungen suchen und geradezu von ihnen abhängig werden, weil sie uns nicht wirklich ans Ziel führen. Wir sind auch noch nicht wirklich offen dafür, unser Leben großartig zu machen, solange nicht alle unsere wichtigsten Bedürfnisse zu einem Mindestmaß erfüllt sind. Wir müssen uns ihnen also als erstes widmen und uns hier um Balance bemühen.

Mittelmaß ist das richtige Maß für die Säule unserer Bedürfnisse, und zwar aus folgendem Grund:

Wenn wir uns wichtige Bedürfnisse nicht zu einem Mindestmaß erfüllen, wir zum Beispiel ein gewisses Minimum an Absicherung, an Einkommen, an sozialen Kontakten und sicheren Bindungen haben und ein Minimum an Liebe und Respekt erhalten, dann wird uns das große Probleme bereiten und kann zu starken Ängsten und psychischen Störungen führen.

Sogar schwerste Gewalttaten, zum Beispiel von bekannten Serienmördern, wurden von Psychologen oft nicht alleine den Genen (zum Beispiel der Psychopathie) zugeschoben, sondern auch der massiven Untererfüllung elementarer Bedürfnisse in der Kindheit oder später.

Diese extremen Beispiele zeigen uns: Menschen tun nahezu alles und können stark zwanghaftes (und natürlich auch suchtkrankes) Verhalten entwickeln und die Kontrolle über sich selbst vollkommen verlieren, wenn einige ihrer wichtigsten Bedürfnisse über lange Zeit dramatisch untererfüllt sind.

Hinweis:

Wenn wir etwas zwanghaft tun, zum Beispiel zwanghaft nach Anerkennung und Aufmerksamkeit suchen müssen oder von einer Substanz abhängig sind, dann zeigt uns das, dass es sich dabei um den Versuch handelt, über eine Ersatzbefriedigung ein anderes wichtiges Bedürfnis zu erfüllen. Nur dann kommen wir in die Situation, dass wir von etwas einfach nicht genug bekommen können.

Wenn wir uns hingegen unser echtes Bedürfnis eingestehen und es uns direkt (und nicht auf Umwegen) erfüllen, dann werden wir irgendwann an den Punkt kommen, an dem wir genug haben und nicht mehr weitersuchen oder kompensieren müssen.

Andererseits brauchen wir, sobald wir uns diese entscheidenden Bedürfnisse zu einem guten Maß erfüllt haben, nicht immer mehr davon – und es bringt uns nichts, unsere gesamte Energie immer weiter in dieses Bedürfnis hinein zu stecken und eine Übererfüllung anzustreben, denn ab einem gewissen Punkt sind wir bereits gesättigt und innerlich vollkommen ruhig.

Wenn wir beispielsweise bereits sehr gut mit verschiedenen Versicherungen gegen alle Unsicherheiten des Lebens abgesichert sind, dann wird uns eine weitere Versicherung nicht mehr besonders wertvoll erscheinen, wenn wir bereits tiefe Liebe und Zuneigung von einer ganzen Gruppe an Menschen erhalten, und sehr viele, sehr tiefe und gute Freundschaften haben, dann brauchen wir irgendwann nicht notwendig noch mehr. Wenn wir bereits von unserer gesamten Umgebung jede Menge Bestätigung, Anerkennung und Zuneigung bekommen, dann brauchen wir irgendwann nicht noch mehr davon, wenn wir bereits deutlich mehr Geld verdienen als wir benötigen, wird es uns nicht mehr so viel bedeuten, wenn wir zusätzliches Geld verdienen.

Wir sind dann an einem Punkt angekommen, an dem wir gesättigt sind. In der Volkswirtschaft spricht man vom abnehmenden Grenznutzen. Damit ist gemeint: wenn wir bereits an einem bestimmten Punkt der Sättigung angekommen sind, wird uns eine weitere zusätzliche Einheit keinen großen zusätzlichen Nutzen mehr bringen.

Je mehr wir von einer Sache haben, desto kleiner wird der zusätzliche Nutzen, wenn wir noch mehr davon bekommen.

Es ist ab dem Punkt, an dem wir bereits genug haben und körperlich und emotional „gesättigt“ sind, zwar nett, noch etwas mehr Geld zu haben, noch eine weitere Versicherung, noch mehr zu essen, noch ein größeres Haus, noch mehr Freunde, noch mehr sichere Bindungen, noch mehr Anerkennung und Zuwendung… Aber es wird unsere Lebensqualität nicht mehr entscheidend nach oben verbessern können.

Wir müssen also dafür sorgen, dass **alle** unsere entscheidenden Bedürfnisse ohne Ausnahme zumindest bis zu einem gewissen **Mindestmaß** erfüllt sind (wie Du Dein persönliches Mindestmaß und Dein Wohlfühl-Sättigungsmaß für Deine wichtigen Bedürfnisse ermittelst, erfährst Du noch konkret).

Und wir müssen durch bestimmte Rituale und Gewohnheiten dafür sorgen, dass wir bei allen entscheidenden Bedürfnissen dieses Mindestmaß – oder noch besser unser Wohlfühlmaß – erreichen und dauerhaft halten.

Darüber hinaus brauchen wir uns jedoch nicht vollkommen verrückt zu machen und zu verausgaben, um noch mehr davon zu erreichen. Es wird uns ab diesem Punkt nicht entscheidend glücklicher machen können.

To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies Dir diese Lektion noch einmal aufmerksam durch und präge Dir ein, nach welchen Prinzipien Du Dir Deine wichtigsten Bedürfnisse erfüllen solltest und warum.

Aufgabe 2:

Sieh Dir im Internet die Bedürfnispyramide von Maslow an und präge Dir die verschiedenen Bedürfnisebenen ein. Wir werden ab der nächsten Lektion darauf aufbauen, wenn ich Dir Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse vorstellen werde, auf deren Erfüllung Du ab heute ein Leben lang liebevoll achten solltest.

Aufgabe 2:

Notiere Dir erste allgemeine Ideen und Gedanken, welche körperlichen und emotionalen Bedürfnisse bei Dir vielleicht im Moment untererfüllt sind und Dich unruhig sein lassen. Wie gesagt lernst Du noch genau, welches die 6 entscheidenden Bedürfnisse sind und wie Du sie Dir erfüllen kannst (und auch, welche häufig genutzten Wege der Ersatzbefriedigung es gibt, auf die Du verzichten solltest, weil sie Dich nie ans Ziel bringen werden).

Hier geht es zunächst nur darum, allererste Eindrücke zu notieren, bevor Du nähere Informationen dazu hast.

Fallen Dir auf Anhieb physische, existenzielle oder soziale Bedürfnisse ein, die Du seit langem vernachlässigt hast oder bei denen Du eine Leere in Dir spürst, wenn Du ehrlich bist? Etwas, nach dem Du Dich sehr sehnst, und das Du scheinbar einfach nicht bekommen kannst?

Schreibe sie Dir auf und notiere dazu, warum Du glaubst, dass diese Bedürfnisse für Dich bislang nicht ausreichend erfüllt werden.

Hast Du ihnen keine Priorität gegeben?

Oder weißt Du schlichtweg nicht, wie Du sie Dir erfüllen sollst?

Was ist der Grund?

Ab der nächsten Lektion beginnen wir konkret mit Deinem Kurs. Dann erfährst Du, auf welche 6 Bedürfnisse Du stets achten solltest und wie Du sie Dir dauerhaft auf direkte und angenehme Weise erfolgreich erfüllst.

Bis gleich in Lektion 2!

Deine Cosima

Hol Dir hier Deinen Kurs und lese direkt in Lektion 2 weiter:

https://bit.ly/2vgXuzc

Hier geht’s zurück zur Kursbeschreibung:

https://bit.ly/2TR0LgQ