



LEKTION 34

AUFBAU DEINER SÄULE 1

Hinter jedem Schmerz, hinter jeder Sucht und hinter jedem Zwang, an etwas festzuhalten, steckt ein unerfülltes Bedürfnis!

Zur Erinnerung die 6 essenziellen menschlichen Bedürfnisse noch einmal im Überblick

1. Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit
2. Existenzielle finanzielle Absicherung
3. Planungssicherheit
4. Liebe und Zuneigung bekommen UND geben
5. Zugehörigkeit und Bindung
6. Bedeutung haben und wichtig sein

Richtige und falsche Wege, wie wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen können

Diese Woche werden wir uns anschauen, welche unwirksamen oder auch schädlichen Methoden Menschen häufig einsetzen, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen und wir werden aufdecken, welche Methoden Du persönlich gerne nutzt, die Dich nicht weiter bringen oder Dir sogar schaden.

In der nächsten Woche wirst Du dann Wege kennenlernen, wie Du Dir selbst auf direktem, wirksamem und konstruktivem Wege langfristig Deine Bedürfnisse erfüllen kannst.

Beginnen wir nun also mit den „falschen“ Wegen, für die sich Menschen häufig entscheiden





3 Kriterien für den „falschen“ Weg:

Methoden, die sich als nicht wirksam oder als schädlich erweisen, erfüllen mindestens eins der folgenden 3 Kriterien:

1. Es sind Methoden, die auf Deine anderen Lebensbereiche oder auf Dein Umfeld **destruktiv** wirken, oder die Dir zwar kurzfristig nutzen, aber Dir langfristig schaden:

Das sind meist Methoden, die Dich völlig aus der Balance bringen. Während Du also an der Erfüllung eines Bedürfnisses arbeitest, zerstörst Du damit das, was Du Dir zur Erfüllung eines oder mehrerer anderer Bedürfnisse bereits aufgebaut hast und kommst so vom Regen in die Traufe.

Du arbeitest zum Beispiel ehrgeizig an Deiner Karriere, um Deine existenzielle Absicherung für die Zukunft zu gewährleisten oder um Deine Planungssicherheit zu erhöhen und vernachlässigst darüber eine wichtige Beziehung oder Deine Gesundheit. Oder Du bleibst in einer destruktiven Beziehung oder in einem Kreis destruktiver Freunde, um Dein Bedürfnis nach Beziehung zu stillen, und vernachlässigst darüber Deine Arbeit oder nimmst Schäden an Deiner Gesundheit in Kauf.

2. Methoden der **Ersatzbefriedigung**. Sie lenken Dich von Deinem eigentlichen Bedürfnis ab, oder betäuben Dich dafür, oder sie geben Dir kurzfristig ein (Glücks-)Gefühl, das der Erfüllung Deines Bedürfnisses nah kommt oder ähnelt, aber sie werden Dir nie das gleiche Gefühl geben können, wie die direkte Erfüllung Deines Bedürfnisses, und deshalb wirst Du davon mit der Zeit auch immer mehr brauchen, je länger Du Dein wahres Bedürfnis vernachlässigst.

Hier kommen wir in den Bereich der Ablenkungen, die harmlos anfangen, um unsere innere Leere zu füllen oder unsere innere Unruhe und Anspannung aufzulösen und uns zu beruhigen (weil wir nicht wissen was uns wirklich fehlt oder weil wir nicht wissen, wie wir bekommen können was uns wirklich fehlt), und die leicht zur Sucht werden können, wenn wir unser dahinter liegendes unerfülltes Bedürfnis nicht erkennen und erfüllen. Besonders häufig werden dazu Essen und Alkohol herangezogen, aber auch exzessiver Konsum (z.B. Shopping) und exzessive Mediennutzung wie Fernsehen, Serien schauen, suchthafte Internetnutzung, PC Spiele etc.

Weitere häufig eingesetzte Mittel der Ersatzbefriedigung für unerfüllte Bedürfnisse, die zur Sucht führen können, beschreibe ich am Ende dieser Lektion.

3. Methoden der **Manipulation** (zum Beispiel indem Du Andere von Dir abhängig machst, oder Du Dich selbst abhängig machst und Andere dazu manipulierst, bei Dir zu bleiben oder Dinge für Dich zu tun). Ziel dieser Methoden ist es, Andere dazu zu bringen, Dir bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen und Dir zu geben, was Du brauchst, weil Du es selbst nicht kannst.





Häufig angewendet werden die verschiedensten Methoden der Manipulation dafür, um Beziehungen künstlich aufzubauen oder um Beziehungen aufrecht zu erhalten, sowie auch, um vermeintlich Liebe und Zuneigung zu erhalten, also jemanden dazu zu bringen, uns zu lieben oder zu mögen. Mehr dazu erfährst Du gleich noch in dieser Lektion.

Aber Manipulation wird auch im Beruf eingesetzt, zum Beispiel um einen Job zu bekommen, einen Auftrag zu erhalten oder einen Verkauf zu machen, und so den Bedürfnissen nach existenzieller Absicherung und Planungssicherheit (zum Beispiel durch Sicherung eines Jobs oder durch Verdienen von mehr Geld zum Sparen und Absichern der Zukunft) nachzukommen.

Du hast damit 3 Kriterien kennengelernt, nach denen wir uns unsere Bedürfnisse NICHT erfüllen sollten, da diese Methoden uns nicht dauerhaft geben können, was wir wirklich brauchen, und/oder sie uns oder Anderen schaden.

Daraus ergibt sich auch bereits im Umkehrschluss, welche 3 Kriterien die Methoden erfüllen sollten, mit denen wir uns unsere 6 Bedürfnisse erfüllen. Sie zeichnen sich durch folgendes aus:

Wir selbst sorgen für die Erfüllung unserer entscheidenden Bedürfnisse auf **direktem** und **konstruktivem** Wege!

Im Folgenden findest Du noch einmal zusammengefasst, was die „falschen“ und was die „richtigen“ Wege auszeichnet, um uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen:





Die 3 Kriterien, nach denen Du Dir Deine Bedürfnisse NICHT erfüllen solltest - und die 3 Kriterien, auf die Du stattdessen achten solltest

„Falsche“ Wege:

1. Destruktive Wege und Wege, die Dich völlig aus der Balance bringen (zerstörerisch wirken)
2. Ersatzbefriedigung & Ablenkung (indirekte Wege, die nicht zur Erfüllung Deiner Bedürfnisse führen können)
3. Manipulation & Schaffen von Abhängigkeiten (der Versuch, zu erreichen, daß Andere Dir Deine Bedürfnisse erfüllen)

„Richtige“ Wege:

1. Selbst die Erfüllung Deiner Bedürfnisse sicherstellen und die Verantwortung dafür übernehmen (ja, auch das Gelingen von Beziehungen und das Geben UND Erhalten von Liebe liegt in Deinem Einflussbereich. Wie Du auch für die Erfüllung dieser Bedürfnisse selbst und ohne Manipulation sorgen kannst, erfährst Du in der nächsten Lektion.)
2. Direkte Erfüllung des eigentlichen Bedürfnisses ohne Ablenkungen oder Annäherung über Umwege oder Ersatzbefriedigung
3. Konstruktive Wege, die mit Deinen anderen Lebensbereichen und Deinem Umfeld in Balance sind und keinen Schaden anrichten (weder für Dich in Zukunft oder jetzt in anderen Lebensbereichen, noch für Andere)





Beispiele für typische „falsche“ Wege, auf denen Menschen sich die 6 Bedürfnisse zu erfüllen versuchen

Lass uns nun noch einige typische Beispiele ansehen, welche falschen Wege Menschen besonders häufig wählen, um sich die 6 Bedürfnisse zu erfüllen – und warum sie damit scheitern:

Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit

Der größte Fehler, den Menschen bei diesem Bedürfnis machen, ist es, es nicht ernst zu nehmen!

Wer muss sich in unserem Teil der Welt schon Gedanken darüber machen, ob er atmen, schlafen oder sich bewegen kann...? Die Antwort lautet: Wir alle!

Tatsächlich ist dieses primäre körperliche Grundbedürfnis bei vielen von uns dramatisch untererfüllt und das führt zu zahlreichen Erkrankungen oder auch zu Stress, der wiederum zu Stressfolgeerkrankungen führt.

Wir haben oft NICHT genügend ECHTE Ruhepausen, weil wir zwar Freizeit haben, aber dabei oft nicht wirklich abschalten und die Reizüberflutung durch den immer weiter steigenden Medienkonsum immer größer wird. Wir haben oft KEINEN wirklich guten und erholsamen Schlaf, wir bekommen meist NICHT genügend Sauerstoff, Sonne und natürliche Bewegung und viele Menschen haben (selbst bei Übergewicht) einen Mangel an wichtigen Nährstoffen, die uns unsere heutige Ernährung nicht mehr ausreichend bieten kann.

Die ratsame Konsequenz ist es deshalb, dieses Bedürfnis nicht gleich als „erfüllt“ abzuheben und zum nächsten über zu gehen, sondern wirklich zu prüfen, inwieweit Du auf die Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit tatsächlich nicht nur für den Moment, sondern auch nachhaltig achtest. Manche Schäden am Körper können nicht rückgängig gemacht werden, sobald sie einmal da sind. Eine vorausschauende Perspektive und ein nachhaltiges Erfüllen dieses Bedürfnisses sind daher ganz besonders wichtig. Gönn es Deinem Körper, auch wenn das bedeuten kann, dass Du die eine oder andere (vielleicht sogar größere) Veränderung in Deinem Lebensstil vornimmst.

Ein weiterer wesentlicher Fehler ist in diesem Zusammenhang aus meiner Sicht bei der Behandlung von Krankheiten zu sehen, und zwar darin, dass die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit gerne ausschließlich über die Symptombekämpfung von Krankheiten gesucht wird, anstatt sich die Zeit zu nehmen, die Ursachen für eine Erkrankung heraus zu finden und diese zu behandeln, auch wenn dies länger dauert und aufwendiger ist.





Existenzielle finanzielle Absicherung

Die zwei häufigsten falschen Wege, um die eigene finanzielle Absicherung zu gewährleisten, wenn diese in Gefahr ist oder als gefährdet eingestuft wird, sind einerseits die verschiedenen Formen von Wirtschaftskriminalität, und andererseits das Manipulieren Anderer im Beruf oder im privaten Umfeld, das sich häufig im legalen Rahmen abspielt und schwerer messbar und erkennbar ist.

Dabei bringt der Manipulator seine Opfer zum Beispiel durch das gezielte Hervorrufen von Mitleid und Schuldgefühlen (Opfertrick), oder durch kontinuierliches und systematisches Erteilen von Bewunderung und Lob (sogenanntes narzisstisches „Love Bombing“, das nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern in allen Formen von Beziehungen eingesetzt wird – auch in Familien oder beruflichen Beziehungen) dazu, freiwillig für die materielle Absicherung des Manipulators zu sorgen oder ihm wirtschaftliche Vorteile zu verschaffen.

Eine spezielle Form dieser Manipulation ist auch das strategische Passivwerden/-Bleiben mancher Menschen, bei der Menschen die Verantwortung für ihre Existenz (und oft auch für ihr Gefühlsleben) vollständig von sich schieben und sich ganz auf Andere verlassen, und diese somit zum Beispiel ihrer Familie, ihrem Partner oder auch dem „Staat“ aufbürden, der dabei gerne als von der Gesellschaft losgelöste isolierte Einheit wahrgenommen wird. Doch auch wenn sich solche Manipulatoren gerne als dauerleidende Opfer präsentieren, so versteckt sich hinter der Fassade – nicht immer, aber doch in einer überraschend großen Zahl der Fälle – eine kindliche Rebellion und passive Aggressivität. Zu erkennen sind diese Menschen besonders daran, dass sie sich jeder angebotenen Lösung verweigern und konsequent an ihren Problemen festhalten, um die Verantwortung für ihre eigene Existenz (und ihre Gefühle) nicht übernehmen zu müssen.

Planungssicherheit

Planungssicherheit und das Gefühl von Sicherheit und Stabilität, nach dem sich jeder Mensch sehnt, wird gerne mit dem Versuch verfolgt, Kontrolle über möglichst viele Aspekte des Lebens und auch über das Verhalten von anderen Menschen zu erlangen, und Abläufe zu steuern. Dafür bedient man sich zum Beispiel einer Machtposition, die man in bestimmten Bereichen innehat, oder schafft sich diese, um mehr Kontrolle über sein Umfeld zu gewinnen, oder man arbeitet mit Manipulation.

Wichtig ist hier zu verstehen, dass die wahre Macht und die Kontrolle über das eigene Leben, die durchaus erstrebenswert sind und die wir in dieser Akademie ja auch aufbauen, sich immer auf die Kontrolle über das EIGENE Denken, Fühlen und Handeln bezieht. Im Gegensatz dazu ist das Mittel,





um Planungssicherheit zu erzwingen, die Kontrolle über andere Menschen, über Systeme oder das zwanghafte vollständige Kontrollieren von Abläufen und Prozessen (zum Beispiel im Beruf), bei der wir nicht mehr loslassen und auch einen Teil der Verantwortung für den Prozess bei den anderen Beteiligten lassen können, sondern am liebsten alles selbst tun, um uns sicher und den Prozess als vorhersehbar einstufen und empfinden zu können.

Liebe und Zuneigung bekommen UND geben

Wie Du bereits erfahren hast, ist das häufigste Missverständnis, dem Menschen beim Suchen nach Liebe und Zuneigung erliegen der Glaube, dass das Bekommen von Anerkennung zu Liebe und Zuneigung führe. Sie bemühen sich um Anerkennung, denn die können sie relativ schnell bekommen, indem sie bestimmte Dinge tun, die in ihrem Umfeld geschätzt sind und als angesehen gelten, weil es leichter ist, als etwas zu tun, das Liebe entstehen lässt. Die meisten Menschen wissen auch nicht mehr, was sie tun können, um Liebe wachsen zu lassen und sie geben und bekommen zu können.

Leider führt die Anerkennung, die sie auf diesem Wege durch ihre Anstrengungen bekommen, nicht dazu, dass die Liebe nachfolgt, denn Liebe und Anerkennung werden für unterschiedliche Dinge gegeben: Wir bekommen Anerkennung für das was wir TUN. Und wir bekommen Liebe für das was wir SIND. Doch weil sie das nicht wissen, TUN sie immer noch mehr, um noch mehr Anerkennung zu erhalten, doch die Liebe bleibt aus. Es scheint niemals zu reichen, doch die Menschen, die wie verrückt um Anerkennung und positive Aufmerksamkeit zum Beispiel in Form von Likes auf Sozialen Medien (als Zeichen von Anerkennung) buhlen, sehnen sich in Wahrheit nach Liebe und nach echter Zuwendung, und danach, für die Welt wichtig und bedeutend zu sein (Bedürfnis 6).

Auch gehen Menschen nicht selten Beziehungen ein in der Hoffnung, Liebe zu erhalten, und zwar auch dann, wenn sie von Anfang an spüren, dass sie für das was sie sind, NICHT geliebt werden, sondern etwas vortäuschen oder darstellen müssen. Und nicht zuletzt ist auch die Sucht nach einem sich immer wieder neu verlieben oder immer neuen Abenteuern manchmal ein Versuch, das Bedürfnis nach echter Zuneigung und Liebe zu stillen. Und auch dieser Weg funktioniert nicht, denn Beziehungen und Abenteuer bringen nicht automatisch echte Liebe mit sich.

Zugehörigkeit und Bindung

Ein verbreiteter Weg, Beziehungen künstlich aufzubauen, wenn sie sich nicht von selbst entwickeln wollen, oder auch, Beziehungen künstlich am Leben zu halten, ist der Weg der Kontrolle und der Manipulation. Dabei werden entweder Menschen subtil „klein“ gemacht, um sie in eine Abhängigkeit zu bringen und dort zu halten, oder der Manipulator macht sich selbst abhängig und klein und manipuliert andere über Schuldgefühle dazu, sich um ihn zu kümmern und bei ihm zu bleiben.





In ungesunden Beziehungen nehmen wir in der Regel eine der folgenden 3 Rollen ein:

Die Rolle des Opfers, die Rolle des Retters oder die Rolle des Peinigers.

Alle 3 Rollen arbeiten mit Manipulation und Kontrolle, weil es ihnen an Vertrauen und einem gesunden Selbstwertgefühl mangelt (auch das Opfer ist in dieser Rolle ein Manipulator). Wenn Du mein Buch zum Thema Manipulation erkennen gelesen hast (falls es Dich interessiert, findest Du es auf meiner Webseite www.cosima-sieger.de) dann weißt Du, dass Menschen immer dann manipulieren, wenn sie in der schwächeren Verhandlungsposition sind oder sich in der schwächeren Verhandlungsposition fühlen. Sie glauben dann, nicht genug anzubieten zu haben (oder nicht gut genug zu sein), dass jemand freiwillig und nur für das was sie sind, und ohne, dass sie etwas dafür tun, mit ihnen eine Beziehung oder Freundschaft eingehen würde, und so helfen sie nach.

Das Opfer (nicht zu verwechseln mit einem Menschen, der ein schweres Schicksal zu tragen hat oder einen schlimmen Schicksalsschlag erlitten hat und deshalb auf Hilfe angewiesen ist) arbeitet mit Schuldgefühlen, denn es geht ihm immer schlecht und es weigert sich, selbst die Verantwortung für seine Probleme zu übernehmen und sie zu lösen, und lässt das gerne andere machen, um diese zugleich an sich zu binden, denn wem es sehr schlecht geht, der bekommt nicht nur Aufmerksamkeit, sondern den verlässt man auch nicht so einfach.

Der ungesunde Retter (nicht zu verwechseln mit einem Menschen, der von Herzen aus Mitgefühl und Liebe gibt und hilft) sorgt dafür, dass die Menschen um ihn herum sich klein fühlen und er weiß am besten, wie man alle Probleme der Welt löst und was für jeden Menschen um ihn herum das Beste ist. Er beschneidet die Freiheit von Menschen, indem er ihnen Entscheidungen für ihr Leben abnimmt und Dinge für sie oder über ihren Kopf hinweg regelt. Und er erwartet dafür, dass sie ihm Liebe schenken und mit ihm in Beziehung bleiben. Dafür arbeitet er entweder mit Schuldgefühlen „Was ich alles für Dich getan habe... und jetzt lässt Du mich einfach so im Stich“, oder mit Verunsicherung und Drohungen „Du glaubst wirklich dass Du all das alleine schaffst? Na, Du wirst schon sehen“ oder sogar „Ohne mich bist Du gar nichts“.

Der Peiniger ist der typische Narzisst, der dafür sorgt, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl seiner Opfer unbemerkt zu zerstören oder stark anzukratzen und sie so lange mehr oder weniger subtil „nieder“ zu machen, bis sie sich klein, wertlos, unwichtig und abhängig fühlen und ihn deshalb nicht verlassen. Natürlich macht er das so geschickt, dass seine Opfer es nicht merken. Unterschwellig schwingt in seiner verbalen und nonverbalen Kommunikation aber immer die Information mit: „Du bist gar nichts, Sei froh dass ich noch bei Dir bin. Dich will sowieso kein Anderer... Wer bist Du schon“. Und diese Botschaft wirkt.





Die 3 Rollen ungesunder Beziehungen führen niemals dazu, dass gesunde, stabile und dauerhafte Beziehungen entstehen, obwohl alle 3 (auch der Narzisst) das unterbewusst suchen und Angst haben, verlassen zu werden, weil sie sich als nicht gut genug empfinden.

Denn gesunde Beziehungen werden von einem ausgeglichenen und gesunden Austausch von wichtigen Ressourcen getragen, die dazu beitragen, dass es allen Beteiligten durch die Beziehung besser geht als ohne die Beziehung.

Ungesunde Beziehungen führen jedoch zum exakten Gegenteil: Es geht den Beteiligten (oder mindestens einem davon) durch die Beziehung zunehmend schlechter und nicht besser, sodass die Beziehung schon alleine deshalb nicht von Dauer sein kann oder zu einer leeren Hülle werden muss, bei der Menschen weiter unter einem gemeinsamen Dach wohnen bleiben, aber sich gegenseitig so weit wie möglich aus dem Weg gehen.

Bedeutung haben und wichtig sein

Wir glauben, dass wir das Gefühl, bedeutend zu sein, aufbauen können, in dem wir einen höheren Status erlangen, zum Beispiel durch bestimmte Statussymbole, ein „besseres“ Aussehen oder einen höheren gesellschaftlichen Status. Oder indem wir uns um besonders viel Aufmerksamkeit und Bewunderung (z.B. durch schöne Bilder auf sozialen Medien) bemühen, in denen wir ebenfalls unseren hohen Status präsentieren.

Tatsächlich erhalten wir dadurch oft an der Oberfläche von fremden Menschen einen Umgang, der uns zunächst bedeutender fühlen lässt, zum Beispiel in Form von Bewunderung, Komplimenten, anerkennenden Blicken oder positivem Feedback. Aber erstens ändert sich das, sobald Menschen uns näher kennenlernen, denn dann sehen sie nicht mehr unsere Statussymbole und unser Aussehen, sondern unsere Persönlichkeit, und behandeln uns entsprechend, sodass diese Methode immer nur kurzfristig im allerersten Kontakt mit Menschen funktioniert.

Zum zweiten kann sie uns sogar kurzfristig nicht das geben, was wir uns wirklich wünschen, denn das Gefühl, bedeutend zu sein, stellt sich in uns nur dann wirklich ein, wenn wir dafür Beweise haben, dass wir für die Welt wertvoll (und deshalb bedeutend) sind (Du erinnerst Dich daran, wie sich Glaubenssätze aufbauen, nämlich über das Sammeln von glaubwürdigen Beweisen). Wir können dieses Gefühl erleben, wenn wir selbst wissen, dass wir etwas wirklich Gutes getan oder jemandem wirklich geholfen oder unsere Firma voran gebracht haben – selbst wenn niemand anderer es mitbekommt. Es lässt unseren Glaubenssatz wachsen, dass wir wichtig und bedeutend für diese Welt sein und positiven Einfluss nehmen können.





Und genau darum geht es bei diesem Bedürfnis: Dass wir diesen Glaubenssatz über uns selbst aufbauen, indem wir genügend Beweise dafür sammeln.

Wenn wir hübsch anzusehen durch die Straßen laufen oder mit chicem Sportwagen vorfahren, dann sammeln wir zwar vielleicht Komplimente und bewundernde Blicke, aber keine Beweise für unsere Bedeutsamkeit für die Welt. Deshalb kann diese Methode niemals funktionieren, egal wie hoch der Status wird, den wir erreichen.

Ein weiterer „falscher“ Weg, mit dem alle 6 Bedürfnisse erfüllt werden sollen und doch nie erfüllt werden

Der Versuch, die 6 Bedürfnisse auf Wegen zu erfüllen, die keine echte Wirkung zeigen, kann zu suchthaftem Verhalten führen, das uns zwar den kurzfristigen „Nutzen“ bringt, dass es uns von unserem eigentlichen Bedürfnis ablenkt und den Schmerz oder die Leere betäubt und uns zugleich kurzfristig ein gutes Gefühl gibt.

Dazu dienen zum Beispiel bewusstseinsverändernde Drogen wie Alkohol und andere Substanzen, aber auch Essen, Pornografie, krankhafter Konsum wie exzessives Shoppen, Medienkonsum, Glücksspiel und alle Formen von adrenalinausschüttenden Aktivitäten wie z.B. auch bestimmte gefährliche Sportarten, oder die Flucht aus der realen in die virtuelle Welt zum Beispiel durch exzessives Videospiele oder exzessives Fernsehen, oder auch durch exzessiv betriebenen Sport. Kurz, alles, was uns von uns selbst und unserem Leben ablenkt.

All das ist natürlich im Prinzip nichts schlechtes, und wird erst dann zum Problem, wenn es zur Sucht wird, das die Kontrolle über unser Verhalten gewinnt.

Da all diese Aktivitäten allerdings neben den potenziellen Gefahren für unsere Gesundheit, unsere Beziehungen oder unser Vermögen (bei langfristigem Übertreiben und einem Ausser Kontrolle Geraten), auch nicht zur Erfüllung unserer 6 Bedürfnisse führen können, sollten wir sie lieber – in gesunder Dosierung – falls wir das wollen, im Rahmen der Säule 3 als kurzfristig glücklichmachende Aktivitäten einsetzen, die unser Lebensgefühl im Jetzt steigern, oder uns Genuss schenken. Die Ausnahme bilden hier natürlich eine gesunde Ernährung und Sport, die wir beide im gesunden Ausmaß wunderbar zum Aufbau unserer Säule 1 einsetzen können.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Welche Wege und Mittel hast Du bisher genutzt um Dir Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen?

Lerne Deine persönlichen Strategien kennen und durchschaue Dein tägliches Tun und seine Wirksamkeit:

Nimm Dir Dein Blatt Papier aus dem Übungsteil der letzten Lektion zur Hand und notiere für jedes der 6 Bedürfnisse in Stichworten 2-4 Dinge, die Du im Laufe Deines Lebens getan hast oder heute noch tust (also Methoden und Strategien die Du genutzt hast), um es Dir zu erfüllen, oder um es von anderen Menschen erfüllt zu bekommen, die Du nach dem Lesen dieser Lektion als falsch (also entweder als schädlich oder als nicht zielführend) einordnen würdest.

Schreibe auch dahinter, welche(s) der 3 Kriterien für „falsche“ Methoden auf diese von Dir gerne angewendeten Strategien zutreffen.

Nimm Dir dafür etwas Zeit, und mache Dir in Ruhe Gedanken, um dies für jedes Bedürfnis separat zu ermitteln. Am besten nimmst Du Dir nicht alle 6 Bedürfnisse auf einmal vor, sondern setzt Dich zum Beispiel 3 Mal in dieser Woche an diese Aufgabe und bearbeitest dabei jeweils 2 Bedürfnisse.

Das ermöglicht es Dir, tiefer einzutauchen und Dich wirklich mit dem jeweiligen Thema zu befassen, und der Erkenntnisprozess, das Durchschauen Deiner persönlichen Strategien, die Dich bisher mehr in die Irre als zum Ziel geführt haben, ist die wichtige Basis, um einen neuen Weg für Dich finden zu können, der sich klar davon abgrenzt und Dich schnell, einfach und direkt zur Erfüllung Deiner Bedürfnisse bringt (diese neuen Wege werden wir nächste Woche für Dich suchen und finden).

Falls Du im Bereich der Beziehungen feststellen solltest, dass Du Dich bisher öfter in ungesunden Beziehungen befunden hast, dann notiere auch die Rolle, die Du dabei besonders gerne eingenommen hast? Warst Du das Opfer? Der Retter? Oder der Peiniger?

Es ist gut möglich, dass Du in verschiedenen Beziehungen unterschiedliche Rollen eingenommen hast. Das ist kein Widerspruch, sondern kommt durchaus häufig vor, denn jede dieser 3 Rollen ist einfach nur ein anderes Mittel, dessen sich Menschen bedienen, die alle die gleiche Wunde in sich tragen: Sie alle können nicht vertrauen (weder sich selbst noch anderen) und halten sich für nicht gut genug (geringes Selbstwertgefühl), und hegen deshalb (manchmal unbewusste) Ängste, verlassen zu werden.





Aufgabe 2:

Bewerte auf einer Skala von 1-10 für jede Deiner 2-4 oft genutzten Strategien zu jedem einzelnen Bedürfnis, die Du notiert hast, wie stark diese (nicht optimale) Strategie Dein Bedürfnis aus Deiner Sicht in etwa erfüllt hat.

Ermittle damit also, wie wirksam die von Dir bisher genutzten Strategien zum Erfüllen Deiner wichtigsten Bedürfnisse jeweils waren. (1= sehr wenig, 10= sehr stark).

Höre hier auf Dein Bauchgefühl und triff Deine Einschätzung schnell, entspannt und aus dem Bauch heraus.

Bewerte anschließend, für wie lange jede Deiner Strategien Dein Bedürfnis erfüllt hat (1= hat nur für den Moment geholfen, 10=dauerhaft wirksam)! Damit ermittelst Du die Nachhaltigkeit Deiner bisher genutzten Strategien.

