



## LEKTION 36

### AUFBAU DEINER SÄULE 1

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

Zur Erinnerung hier die 6 essenziellen menschlichen Bedürfnisse wieder 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 / Bindung
6. Bedeutung haben / wichtig sein

Du hast nun erfahren, welche 6 essenziellen Bedürfnisse jeder Mensch hat, nach deren Erfüllung er permanent (bewusst oder unbewusst) strebt. Du hast erfahren, was geschieht, wenn er eines oder mehrere Bedürfnisse über lange Zeit vernachlässigt, und Du hast Wege kennengelernt, die nicht so gut funktionieren, und Wege, mit denen er sie sich wirksam erfüllen kann.

Du weißt außerdem nun, dass zur Erfüllung von Bedürfnissen die beiden Prinzipien Balance und Mittelmaß gelten.

Balance bedeutet, wir müssen alle unsere Bedürfnisse beachten und dürfen keines vernachlässigen oder dauerhaft unerfüllt lassen.

Und Mittelmaß bedeutet, dass wir uns unsere Bedürfnisse zwar zu einem gewissen Mindestmaß erfüllen müssen, um innere Ruhe und Zufriedenheit zu erreichen und die negativen Folgen der Nichterfüllung wie innere Unruhe, ständige Suche, Zwänge, Süchte, Schmerz, Leid und Ängste zu vermeiden.

Andererseits brauchen wir uns jedoch unsere Bedürfnisse nicht über unser persönliches Wohlfühlmaß hinaus zu erfüllen, denn ab diesem Punkt steigt unsere Zufriedenheit mit zunehmender Erfüllung kaum noch weiter an.





In dieser Woche wollen wir uns ansehen, wo für Dich das Mindestmaß und das Wohlmaß bei jedem Bedürfnis liegt.

Zunächst einmal lässt sich sagen, dass beide – das Mindestmaß und das Wohlmaß der Bedürfniserfüllung - bei jedem Menschen individuell verschieden sind. Das mag verwundern, denn schließlich betrachten wir hier 6 menschliche Bedürfnisse, die jeder Mensch, unabhängig von seiner Geschichte, teilt.

Dennoch kann es sein, dass zum Beispiel ein Mensch, bei dem ein bestimmtes Bedürfnis in der Kindheit oder später lange Jahre stark untererfüllt war, ein deutlich höheres Maß an Bedürfniserfüllung braucht, um sich wohl und sicher zu fühlen, als ein anderer.

Und auch das Wohlmaß, bei dem Du Dich rundum wohl und tief erfüllt und zufrieden fühlst, ist bei jedem Menschen für jedes Bedürfnis an einem unterschiedlichen Punkt erreicht.

Ermittle nun also für jedes der 6 Bedürfnisse Dein persönliches Mindestmaß und Dein persönliches Wohlmaß.

Dein Mindestmaß ist der Punkt der Bedürfniserfüllung, an dem keine negativen Folgen der Nichterfüllung mehr auftreten (z.B. innere Unruhe, innere und äußere Suche, Gefühl der Leere, Sehnsucht nach Erfüllung dieses Bedürfnisses, Trauer, Schmerz, Leid, Ängste, Anspannung, Wunsch nach Ersatzbefriedigung, zwanghaftes und suchthafte Verhalten...)

Dein Wohlmaß ist der Punkt der Bedürfniserfüllung, an dem Du Dich rundum wohl, gesättigt und erfüllt fühlst und das Gefühl hast: Ich habe alles, was ich brauche. An diesem Punkt tritt meist automatisch ein Gefühl von innerer Ruhe, Frieden und Dankbarkeit ein.

Wir können diese beiden Punkte nicht nach einer bestimmten Formel errechnen, denn die Werte, die dahinter stehen, sind nicht exakt messbar. Wir können nicht genau messen, ab wann Du das Gefühl hast, genügend sichere Bindung und Liebe zu haben, oder genügend Planungssicherheit. Und selbst wenn man dafür eine Formel aufstellen könnte, wäre diese mit absoluter Sicherheit fehlerhaft, nicht vollständig und dennoch extrem komplex.

Deshalb werden wir, anstatt zu rechnen, Deine vergangenen Erfahrungen und Deine Intuition heran ziehen, um diese beiden Werte für Dich zu ermitteln.

Keine Sorge, Deine Intuition ist treffsicherer als Du denkst.





Denn wie Du bereits weißt, dringt nur ein winziger Teil aller Aspekte der Realität in unser Bewusstsein ein (gefiltert durch unseren persönlichen Filter, was wir für relevant halten und was nicht).

Unsere Intuition jedoch zieht auch die Informationen, die in unserem Unterbewusstsein abgelegt sind zu Rate (inklusive der unzähligen unbewussten Eindrücke unserer letzten Lebensjahrzehnte, sowie verdrängte und vergessene Sehnsüchte und Erinnerungen) und kann deshalb viel näher an unsere tieferen Bedürfnisse heran kommen, als es eine mit dem Verstand aufgestellte mathematische Formel könnte.

Hinweis:

Im Bereich unserer tiefen Bedürfnisse schlummert oft auch unsere Sehnsucht. Sehnsüchte weisen häufig darauf hin, dass ein zugrunde liegendes Bedürfnis in unserem Leben stark untererfüllt war oder ist. Vielleicht während unserer Kindheit. Vielleicht haben wir aber auch die Erfüllung dieses Bedürfnisses noch niemals erlebt und entwickeln deshalb eine solche Sehnsucht danach, die wir typischerweise über Jahre zu unterdrücken versuchen, bis unser Leidensdruck sie irgendwann wieder an die Oberfläche unseres Bewusstseins bringt. Und vielleicht fehlt uns einfach in der Gegenwart etwas, auf das unsere Sehnsucht uns hinweisen will.

Gibt es bei Dir auch ein Bedürfnis, das besonders stark ausgeprägt ist, und nach dem Du eine besonders große Sehnsucht verspürst?

Das ist vollkommen okay... Kümmere Dich um dieses Bedürfnis ruhig etwas intensiver und stelle es bei der Beachtung Deiner Bedürfnisse nach vorn (solange Du die anderen 5 nicht vergisst).

Gönne Dir ein Leben, in dem Du dieser Sehnsucht nachkommst und Dir das betreffende Bedürfnis in etwas höherem Ausmaß erfüllst, auch wenn Du hier etwas von den Prinzipien der Balance und des Mittelmaßes abweichst.





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Betrachte wieder jedes der 6 Bedürfnisse gesondert und beantworte für jedes Bedürfnis die folgenden 2 Fragen ohne langes Überlegen, einfach aus dem Bauch heraus. Die Antwort muss nicht präzise sein, sondern Dir nur einen Richtwert geben:

1. Auf einer Skala von 1-10 (1= überhaupt nicht erfüllt, 10 = vollständig erfüllt): Welchen Wert der Erfüllung würde ich diesem Bedürfnis spontan zuordnen, der nötig ist, um mein persönliches Mindestmaß zu erreichen?
2. Auf einer Skala von 1-10: Welchen Wert würde ich diesem Bedürfnis zuordnen, der nötig ist, um mich rundum wohl und gesättigt damit zu fühlen?

### Aufgabe 2:

Betrachte wieder jedes Bedürfnis gesondert, und notiere Antworten auf die folgenden 3 Fragen:

1. Wann in meinem Leben (eine oder mehrere Lebensphasen) war dieses Bedürfnis nicht bis zu meinem persönlichen Mindestmaß erfüllt?
2. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens gefühlt (notiere frei einige Stichworte bzgl. Leere, Ängsten, Sehnsüchten, evtl. Leid, Druck oder Schmerz) und welche Maßnahmen habe ich bewusst oder unbewusst ergriffen, um mein Leid zu überdecken oder mit meinen Ängsten und meiner Leere klarzukommen? (Süchte, Ersatzbefriedigungen, Maßnahmen zur Beruhigung oder Ablenkung, Manipulation...)
3. Was konkret hat mir in diesen Phasen gefehlt? Was hätte mir geholfen oder was hätte ich damals gebraucht, um mein persönliches Mindestmaß der Erfüllung für dieses Bedürfnis zu erreichen?

### Aufgabe 3:

Betrachte wieder jedes Bedürfnis gesondert, und notiere Antworten auf die folgenden 3 Fragen:

4. Wann in meinem Leben (eine oder mehrere Lebensphasen) war dieses Bedürfnis gefühlt bis zu meinem persönlichen Mindestmaß erfüllt?
5. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens gefühlt (notiere frei einige Stichworte)
6. Wie habe ich in diesen Phasen gelebt? Und wodurch habe ich mir dieses Bedürfnis erfüllt (oder wodurch wurde es von anderen erfüllt)?





#### Aufgabe 4:

Betrachte wieder jedes Bedürfnis gesondert, und notiere Antworten auf die folgenden 3 Fragen:

7. Wann in meinem Leben (eine oder mehrere Lebensphasen) war dieses Bedürfnis gefühlt bis zu meinem persönlichen Wohlmaß erfüllt?
8. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens gefühlt (notiere frei einige Stichworte)
9. Wie habe ich in diesen Phasen gelebt? Und wodurch habe ich mir dieses Bedürfnis erfüllt (oder wurde es von anderen erfüllt)?

Die Aufgaben 2 bis 4 erfordern etwas Zeit und Nachdenken, aber sie bringen Dir noch einmal mehr Klarheit darüber, was Dich in ein Bedürfnisdefizit bringt, und was Du brauchst, um Dein persönliches Mindestmaß und Dein Wohlmaß der Bedürfniserfüllung zu erreichen.

#### Aufgabe 5:

Nach dem Beantworten der Aufgaben 2 bis 4 und Deinem kleinen Ausflug in Deine Vergangenheit: Würdest Du die Werte, die Du in Aufgabe 1 zu jedem Bedürfnis für Dein Mindestmaß und Dein Wohlmaß eingetragen hast, so stehen lassen?

Antworte hier wieder spontan und intuitiv, ohne nachzudenken.

Wenn ja, wunderbar. Wenn nein, ändere einfach die Werte für jedes Bedürfnis so ab, wie sie sich für Dich jetzt stimmig anfühlen.

#### Aufgabe 6:

Trage nun die beiden Werte (Mindestmaß und Wohlmaß) für jedes Bedürfnis in die Skala ein, die Du auf Deinem Blatt Papier in der letzten Woche neben jedes Bedürfnis gemalt hast. Du siehst nun auch auf einen Blick, welche Bedürfnisse für Dich besondere Wichtigkeit haben.

Zur Erinnerung: Es ist vollkommen in Ordnung und auch sinnvoll, wenn Du den für Dich wichtigen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit schenkst als denen, die für Dich weniger wichtig sind. Achte aber immer darauf, die anderen Bedürfnisse nicht vollkommen zu vernachlässigen, sondern ihnen immer auch einen Teil Deiner Aufmerksamkeit zu schenken und dafür zu sorgen, dass sie alle jederzeit mindestens bis zu Deinem persönlichen Mindestmaß erfüllt sind.

Du merkst das daran, dass Du keine Symptome mehr hast, die im Defizit typischerweise auftreten und die oben bereits beschrieben wurden (Ängste, Druck, Leere, Sucht nach Ablenkung oder Ersatzbefriedigungen etc).

