



LEKTION 3

Wie Du Dir Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse selbst erfüllen kannst

Lass uns in dieser Lektion ansehen, wie Du selbst dafür sorgen kannst, dass Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse dauerhaft erfüllt sind und bleiben, und Du auf diese Weise den ersten Deiner drei inneren Saboteure beseitigen und stattdessen inneren Frieden, Balance und Zufriedenheit finden kannst.

Je konsequenter Du dafür sorgst, dass Deine wichtigsten Bedürfnisse erfüllt sind und Wege dafür findest, die FÜR DICH persönlich passen und funktionieren, umso weniger wird dieser innere Saboteur in Zukunft in Dir aktiv sein und Dich steuern.

Du weißt es bereits: Es gibt IMMER viele verschiedene Wege, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen und nie nur einen einzigen, auch wenn es manchmal auf den ersten Blick so scheint.

Die Erfüllung Deiner wichtigsten Bedürfnisse ist deshalb auch NIEMALS abhängig von einer ganz bestimmten Person oder einer bestimmten Situation.

In dieser Lektion möchte ich Dir Wege zeigen, die Du dafür gehen kannst, und Dich einladen, Deine persönlichen Wege zur Erfüllung Deiner 6 Bedürfnisse zu finden.

Übernimm einfach die Möglichkeiten, die Dir zusagen und die in Dir direkt beim Lesen ein angenehmes Gefühl hervorrufen und lasse Dich zugleich inspirieren, weiter zu denken und darüber hinaus ganz eigene Ideen für Dich zu entwickeln.





Bedürfnis Nr. 1: Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit

Ich möchte Dir an dieser Stelle 3 Ideenansätze mitgeben, um Deine Gesundheit dauerhaft zu pflegen und zu erhalten.

ECHTE Pausen und tiefe Erholung:

Gemeint sind hier echte und regelmäßige Pausen! Echte Pausen zu machen heißt, wirklich abzuschalten und Ruhe zu genießen, ob in der Natur, bei einem Ausflug, im Cafe, auf dem Sofa oder im Gartenstuhl... Hier ist wichtig, dass Du dabei auch einmal bewusst Pausen vom ständigen Medienkonsum über Handy, PC und Fernseher machst. Außerdem solltest Du in diesen Pausen ganz und gar von Deinem Job abschalten und Dich auch gedanklich nicht damit beschäftigen.

Wenn Du zwischendrin nur einmal kurz in Deine beruflichen Mails siehst, dann geht – selbst, wenn Du keine Mails beantwortest – sofort Dein Gedankenkarussell los, was Du noch alles tun musst und wie Du dieses oder jenes Problem lösen, oder was Du antworten wirst. Es ist wichtig, während der Pausen weder in Deinen Gedanken noch mit Deinen Taten zu arbeiten und wirklich abzuschalten und Dich mit NICHTS zu beschäftigen, das mit Deinem Job oder anderen Verpflichtungen im Alltag zu tun hat.

Während Deiner Pausen bist Du einfach Du selbst und Du spürst Dich selbst.

Grundsätzlich ist es wichtig, die Bereiche Job und Pausen (Du selbst sein) zu trennen, denn selbst wenn Dein Job Dein Herzensberuf ist, kannst Du darin ausbrennen.

Du brauchst regelmäßige Phasen des Müßiggangs, in denen Du einfach nur BIST...Und Dich treiben lassen kannst.

Schalte ab von Deiner Arbeit – und schalte ab von den Medien (lege zum Beispiel regelmäßige digitale Fastenzeiten ein). Ausruhen, spazieren gehen, Tee trinken und Ruhe oder angenehme Gemeinschaft genießen ist dabei besser als Fast Food zu Fernseh- oder Youtube-Abenden.

PLANE Deine Pausen und Urlaube zudem immer vorab (täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich) und gib ihnen höchste Priorität.





Darmgesundheit

Kümmere Dich um die Gesundheit Deines Darms. Nicht nur ist er der Hauptsitz Deines Immunsystems und kümmert sich um die Nährstoffaufnahme für Deinen Körper (die empfindlich gestört werden kann, wenn der Darm krank wird oder aus dem Gleichgewicht gerät), sondern er kann auch, wenn er ins Ungleichgewicht gerät, ernsthafte Krankheiten hervorrufen. Außerdem beeinflusst seine Gesundheit Dein Energielevel und Dein Lebensgefühl.

Jeder, der schon einmal eine gute Fastenkur, Darmreinigung oder Darmsanierung gemacht hat, weiß, wie überraschend gut man sich fühlt, wenn man den Verdauungstrakt in Ordnung gebracht hat.

Zudem haben heute viele Menschen durch unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise einen mehr oder weniger stark verschlackten und/oder von Pilzen befallenen Darm, sodass eine regelmäßige Darmkur, zum Beispiel ein oder zwei Mal im Jahr für Deine Gesundheit, Dein Energielevel, Deine Stimmung (und übrigens auch Dein Gewicht, falls Du übergewichtig bist) Wunder wirken kann.

Basische Ernährung

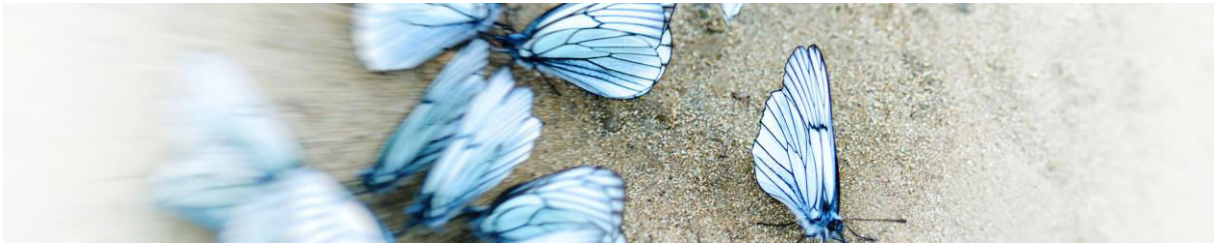
Achte auf das, was Du isst. Die meisten Menschen haben einen übersäuerten Körper, und durch die Folgen einer Übersäuerung und die ausgleichenden Prozesse, die der Körper daraufhin anstößt, können zahlreiche Krankheiten entstehen. Der Autor, Chemiker und Forscher in diesem Bereich, Peter Jentschura, führt die meisten Zivilisationskrankheiten auf eine Übersäuerung des Körpers zurück.

Du brauchst keine teuren Ernährungszusätze kaufen, die überall angeboten werden. Aber gönne Dir basische nährstoffreiche Kost und reduziere „Lebens“-Mittel, die den Körper stark übersäuern wie Zucker, Kaffee, Alkohol, Fleisch, und auch Medikamente, sofern sie nicht nötig sind. Insbesondere die Einnahme von freiverkäuflichen Schmerzmitteln steigt von Jahr zu Jahr und wäre in einigen Fällen nicht zwingend notwendig.

Im Internet findest Du zahlreiche Tabellen und Übersichten, welche Lebensmittel in unserem Körper basisch verdaut werden und welche Lebensmittel „Säurebildner“ sind.

Lasse Dich inspirieren und bringe frischen Wind in Deine Küche... Dein Körper wird es Dir danken. Nicht nur jetzt, sondern auch in 20 Jahren noch.





Bedürfnis Nr. 2: Existenzielle finanzielle Absicherung

Wenn Du mit diesem Kurs arbeitest, dann hast Du wahrscheinlich ein Dach über dem Kopf, Kleider für den Winter, genug Geld, um Deine Wohnung zu beheizen, den Strom und das Leitungswasser zu bezahlen und genug zu Essen auf dem Teller. Deine existenzielle finanzielle Absicherung ist damit für den Moment gewährleistet, sodass wir dieses Bedürfnis eigentlich für Dich als erfüllt betrachten könnten.

....Eigentlich...

Denn es gibt ein Phänomen, von dem heute die meisten Menschen betroffen sind, ohne es zu wissen, und das dazu führt, dass sie GLAUBEN, ihre existenziellen Bedürfnisse seien nicht erfüllt oder in akuter Gefahr, und die aus diesem Glauben heraus Ängste entwickeln, schlaflose Nächte erleben und einen enormen Druck verspüren, der sie manchmal sogar krank macht. Und das ist folgendes Phänomen:

Wir glauben, immer mehr (materielles) haben zu müssen, um angstfrei leben zu können. Wenn wir nicht wissen, wie wir unser nächstes Auto bezahlen sollen, haben wir schlaflose Nächte und entwickeln ernsthafte Ängste. Der Grund dafür ist der Druck, einen bestimmten Lebensstandard halten zu müssen, um nicht in der Gesellschaft als gescheitert oder als Versager zu gelten.

Wir entwickeln deshalb oft bereits starke Ängste und das Gefühl, dass unsere Existenz gefährdet sei, wenn wir Einbußen in unserem (vergleichsweise hohen) Lebensstandard machen müssen, auch wenn wir uns noch im Bereich des „Luxus“ aufhalten. Wir können nicht mehr unterscheiden, was existenziell überlebensnotwendig ist und was Luxus ist. Wir sind den materiellen Luxus so gewöhnt, dass wir uns als verarmt empfinden, sobald ein kleiner Teil davon für eine Zeit wegfällt. Und wir bekommen Angst und fühlen Scham...

Das Problem daran ist: Wir sind abhängig von einem Lebensstandard geworden, der WEIT über unserem Existenzminimum liegt. Und wir verwechseln Luxus mit dem, was wir zum reinen Überleben brauchen, und das bringt uns nicht selten in ernste Schwierigkeiten.

Nicht dass ich etwas gegen einen hohen Lebensstandard hätte (nicht im Geringsten), aber ich sehe die ABHÄNGIGKEIT davon kritisch. Denn alles, wovon wir uns abhängig machen, wird uns früher oder später Schmerz zufügen.





Was kannst Du nun aber tun, wenn Du das Gefühl hast, die Erfüllung dieses Bedürfnisses sei bei Dir bedroht und Du dir darüber Sorgen machst, dass Du vielleicht bald Dein Auto verkaufen, oder in eine schlechtere Wohnung umziehen musst und Du deshalb von innerer Unruhe, Druck und Ängsten getrieben wirst?

Mein Tipp:

Teste Konsumfasten als Experiment!

Wir glauben, wir könnten nicht ohne unseren gewohnten Lebensstandard leben (der weit über unserer existenziellen Mindestabsicherung liegt), weil wir es oft einfach noch nie erlebt haben, und das macht uns abhängig und unruhig.

Zusätzlich wird über die Medien und unser Umfeld (ausgesprochen oder unausgesprochen) Druck auf uns ausgeübt, einen „akzeptablen“ Lebensstandard aufzubauen und zu halten, denn Anerkennung wird in der Regel für einen hohen Lebensstandard erteilt und wir fühlen uns von Anerkennung besonders dann abhängig, wenn es uns an Liebe und stabilen, tragenden Bindungen fehlt.

Und so funktioniert das Experiment:

Teste bewusst eine Woche oder einen Monat lang, WIRKICH nur Geld für die Dinge Deiner absoluten Mindestabsicherung auszugeben. Konkret also für Dein Essen, Deine medizinische Versorgung (Ärzte und notwendige Medikamente), Strom, Wasser, Heizung, Wohnungskosten. Die Fixkosten wie z.B. für Versicherungen, Telefon, das Fitnessstudio etc. dürfen natürlich während des Experiments weiter laufen und müssen nicht gekündigt werden.

Versuche so günstig wie irgend möglich zur Arbeit und zu anderen wichtigen Terminen zu kommen, falls Du laufen oder mit dem Fahrrad fahren kannst, tu das. Wenn es nicht möglich ist, überlege, ob Du mit jemandem eine Fahrgemeinschaft gründen kannst oder fahre mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Nutze Dein Auto während des Experiments nicht zur Alleinnutzung (um zu erleben, dass Du auch ohne Auto leben könntest). Früher sind Menschen kilometerweit gelaufen, um ihre täglichen notwendigen Erledigungen zu machen oder um Verwandte im nächstgelegenen Dorf zu besuchen.

Die Aufgabe dabei ist nun, Dich während des Konsumfastens nicht einsam zuhause vor dem PC einzugeln und die Zeit über Dich ergehen zu lassen, sondern Dir vorher als Vorbereitung eine ganze Liste an Dingen anzufertigen, die Du tun kannst, die KEIN Geld kosten und die Dein Leben schön machen. Das können Dinge sein wie Freunde zum Essen einladen (Essen kaufen ist erlaubt), ein Schneespaziergang, ein Sonnenbad auf dem Balkon mit einem leckeren Tee, ein tolles Buch lesen





das Du bereits im Regal hast, Freunde abends an einem Fluss oder See treffen und mitgebrachte Sachen essen, nach der Arbeit zu Fuß mit Deinem Lieblingskollegen einen Feierabendspaziergang machen, Menschen liebe Dinge sagen, Lächeln, Spaß machen und Menschen zum Lachen bringen, Sport machen (der nichts kostet), Deine Freunde anrufen, Dir überlegen, wofür Du in Deinem Leben dankbar bist, wandern gehen, neue Gerichte selbst kochen, Dich mit Deinem Partner gegenseitig massieren, Musik hören und Pläne schmieden....

Finde Dinge die das Leben schön machen und kein Geld kosten! Als Jugendliche waren wir darin fast alle Meister...

Fordere Dich selbst mit diesem Experiment heraus, und beweise Dir, dass Du Dir selbst auch ohne viel Geld ein GUTES Leben schaffen kannst.

Das ist eine spannende Erfahrung, von der ich Dir garantieren kann, dass sie Deinen Horizont erweitern und Dir eine sehr große innere Ruhe und eine erstaunliche innere Kraft schenken wird, weil Du merken wirst, dass Du den Lebensstandard, von dem Du glaubst, dass Du ihn für Deine Existenzsicherung benötigst, gar nicht so dringend brauchst.

Dieses Experiment reißt Dich sozusagen aus Deiner gefühlten Abhängigkeit von Deinem gewohnten Lebensstandard heraus und macht Dich frei! Je länger Du dieses Experiment machst, desto besser.

Erkläre den Menschen in Deinem Umfeld, dass und warum Du Konsumfasten machst und sei wirklich konsequent dabei, kein Geld auszugeben.

Wenn Du Kinder hast, die für dieses Experiment alt genug sind, könnt Ihr zusammen in den Schulferien eine solche Woche einlegen, oder Du machst es alleine oder mit Deinem Partner und hältst Deine Kinder dabei außen vor.

Und noch einmal: Du darfst Deinen hohen Lebensstandard vollkommen genießen und musst nicht auf ihn verzichten, aber sei flexibel und betrachte ihn niemals als gegeben oder gar als Dein Recht an, sondern freue Dich, solange er da ist (falls Du an materiellen Dingen Freude hast) und bereite Dich innerlich auf Zeiten vor, in denen er nicht mehr da sein könnte. Denn auch in diesen Zeiten wird Deine pure Existenz zum Überleben sehr wahrscheinlich noch gesichert sein...





Bedürfnis Nr. 3: Planungssicherheit (Sicherheit und Orientierung)

Natürlich sind alle Arten von Versicherungen und Vorsorgevorkehrungen (zum Beispiel für Deine finanzielle Absicherung im Alter, oder für eine anständige medizinische Versorgung) ausgesprochen hilfreiche und von uns allen genutzte Mittel, um im Leben mehr Planungssicherheit zu gewinnen, die eigene Basisversorgung auch in Zukunft sicherzustellen und sich gegen bestimmte Risiken abzusichern.

Neben Versicherungen und Vorsorgeverträgen gibt es jedoch noch 3 weitere Mittel, mit denen Du Deine eigene Planungssicherheit und damit auch Dein Gefühl von Stabilität und Orientierung im Leben erhöhen kannst, welches wir brauchen, um nicht in Unruhe und Ängste zu verfallen und um handlungsfähig und optimistisch zu bleiben.

Und diese 3 Mittel kannst Du selbst in Dir aufbauen:

Es sind: Eine hohe Problemlösungskompetenz, ein hohes Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten und ein stabiles und verlässliches soziales Umfeld.

Problemlösungskompetenz:

Ich habe für die Studenten der Cosima Sieger Akademie eine Strategie zum hilfreichen Umgang mit lösbaren und nicht lösbaren Problemen entwickelt, die ich Dir als Teilnehmer dieses Kurses gerne schenken möchte. Diese Strategie ist in Lektion 10 der Akademie enthalten und Du erhältst sie kostenlos unter folgendem Link:

<https://www.cosima-sieger.de/1893pvcb465plilm/>

Arbeite mit der Lektion und Du wirst feststellen, dass Dein Leben viel weniger von Problemen belastet ist, sobald Du diese Strategie anwendest.

Selbstvertrauen:

Dein stabiles und festes Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten sorgt dafür, dass Du Dich innerlich stark fühlst, und lässt Dich darauf vertrauen, dass Du mit neuen, unvorhergesehen und vielleicht auch herausfordernden Zeiten in Deinem Leben, die garantiert kommen, egal wie gut Du Dich absicherst, umgehen kannst, und sie Dich nicht aus der Bahn werfen können.

Dieses feste Vertrauen in Dich selbst erhöht Dein Gefühl von Stabilität und auch Deine tatsächliche Stabilität im Leben, und es schenkt Dir ein höheres Maß an Planungssicherheit, weil Du weißt, dass Du mit unterschiedlichen Szenarien, die in der Zukunft als Folge Deiner Lebensentscheidungen





eintreffen können, sicher umgehen kannst. Das schenkt Dir ein enormes Maß an innerer Sicherheit. Ein Gefühl, dass Du dem Leben gewachsen bist, was auch passiert.

Wenn Dir diese innere Sicherheit fehlt, dann empfehle ich Dir, Dein Selbstvertrauen gezielt zu stärken. Wir machen das zum Beispiel in der Cosima Sieger Akademie, gerne kannst Du Dich auch für die Akademie anmelden. Alternativ kannst Du auch mit meinem Kurs „Bringe Dein Selbstvertrauen auf Maximum“ arbeiten (Du findest ihn auf www.cosima-sieger.de). Dort bekommst Du von mir ebenfalls alles, was Du für den Aufbau eines unerschütterlichen Selbstvertrauens benötigst.

Ein verlässliches soziales Umfeld:

Wie Du stabile Beziehungen aufbaust, erfährst Du gleich, wenn wir das Bedürfnis nach Bindung besprechen. Wichtig ist für Dich an dieser Stelle zu beachten, dass Du Beziehungen in Deinem Leben brauchst, die verbindlich und verlässlich sind, um Deinem Bedürfnis nach Planungssicherheit Rechnung zu tragen.

Auch wenn solche Beziehungen heute tatsächlich schwer zu finden sind, lohnt es sich, hier etwas Mühe, Geduld und womöglich auch Hartnäckigkeit aufzubringen: Du benötigst zumindest einen kleinen Kreis an Menschen, von denen Du sicher weißt, dass sie immer für Dich da sind, und dass sie Dich nicht im Stich lassen werden, wenn Du einmal eine Lebenskrise erleidest. Nur dann kannst Du Dich sicher fühlen.

Das sollte auch nicht nur ein einziger Mensch, zum Beispiel Dein Partner, Dein Kind oder Deine beste Freundin sein, während Du ansonsten von unverbindlichen Menschen und Bekanntschaften umgeben bist, denn ein einzelner Mensch kann immer „verloren gehen“, uns verlassen oder sterben.

Um Dir selbst ein Gefühl von Planungssicherheit zu schenken, solltest Du Dir einen kleinen Kreis von mindestens 3-5 Menschen aufbauen, auf die Du Dich wirklich verlassen kannst und diese Beziehungen liebevoll und bedacht pflegen.





Bedürfnis Nr. 4: Liebe und Zuneigung

Wir alle haben das tiefe Bedürfnis, Liebe und Zuneigung zu bekommen und zu geben. Dabei wird Liebe nicht für das gegeben, was ein anderer Mensch TUT, sondern für das, was er IST. Wie Du bereits erfahren hast, ist Liebe deshalb bedingungslos in Bezug auf das Verhalten des Menschen den Du liebst, aber sie ist an die Bedingung Deiner eigenen freien Entscheidung geknüpft, diesem Menschen Deine liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Ohne jemandem Deine Aufmerksamkeit zu schenken, kannst Du keine Liebe für ihn SPÜREN. Und das ist auch schon der Schlüssel dazu, jemanden lieben zu können:

Schenke ihm Deine volle und ungeteilte Aufmerksamkeit (je öfter Du das tust, desto stärker wird die Liebe, die Du spürst), und nimm dabei bewusst die unschuldigen Aspekte in ihm wahr, die ihn liebenswert machen:

Nimm das kleine Kind wahr, das er einmal war, nimm den unschuldigen Menschen wahr, der sich genau wie Du nach der Erfüllung seiner 6 wichtigsten Bedürfnisse sehnt und es vielleicht gar nicht weiß, ja der sich selbst, sein Leid und seine Wünsche vielleicht noch gar nicht versteht und kennt...

Um einen Menschen zu lieben, musst Du Dich entscheiden, an das Gute und Unschuldige in ihm zu glauben und diesen Aspekten in ihm Deine Aufmerksamkeit zu schenken, anstelle der möglicherweise zerstörerischen Aspekte, die jeder Mensch ebenso in sich trägt.

Du merkst an dieser Stelle wahrscheinlich schon, dass es genau deswegen auch sinnvoll sein kann, eine solche Entscheidung unter gewissen Umständen auch später noch einmal neu zu treffen, und Deine Aufmerksamkeit von einem Menschen bewusst wieder abzuziehen, falls die destruktiven (zerstörerischen) Anteile in ihm zunehmen, überhand nehmen oder Dir schaden, wie das beispielsweise in toxischen Beziehungen geschieht.

Du kannst Dich zwar nicht dazu entscheiden, für einen Menschen keine Liebe mehr zu spüren, aber Du kannst Dich dazu entscheiden, einem Menschen Deine Aufmerksamkeit nicht länger zu schenken, sondern sie anderen Menschen und Dingen zuzuwenden, und das Gefühl der Liebe wird dann mit der Zeit verblassen.

Liebe entsteht nicht auf der Ebene des Tuns (wie zum Beispiel das Aufbauen und Pflegen von Beziehungen aller Art), sondern auf der Ebene Deiner Wahrnehmung, durch die Art, wie Du einen Menschen betrachtest und AUF WELCHE ASPEKTE IN IHM DU DEINEN FOKUS RICHTEST.





Liebe ist also eine Frage Deiner Sichtweise. Du musst Dich deshalb auch nicht aufopfern, überall helfen und alles Mögliche tun, damit der Andere spürt, dass er geliebt wird. Schenke ihm einfach Deine liebevolle Aufmerksamkeit und er wird sich geliebt fühlen.

Wir können jeden Menschen lieben, bei dem wir die bewusste Entscheidung dafür treffen, ganz egal, ob wir mit ihm in einer Beziehung stehen oder nicht. Ja, wir können auch vollkommen fremde Menschen lieben, einfach durch unsere Entscheidung, ihnen unsere liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken und sie mit liebevollen Augen zu sehen.

Durch dieses Wissen gewinnen wir eine enorme Macht über unser Leben und unsere Beziehungen. Denn wir wissen nun: Niemand kann uns daran hindern, zu lieben.

Und auch wenn Beziehungen und Liebe verschiedenen Bedürfnissen zuzuordnen sind und auch getrennt voneinander existieren, so wachsen Beziehungen doch am leichtesten auf dem Nährboden der Liebe. Und diesen Boden können wir selbst bereiten.

Soviel also zum Liebe schenken. Wie sieht es nun aber mit dem Bekommen und Zulassen (Empfangen) von Liebe aus, das zur Erfüllung unseres 4. Bedürfnisses ebenso wichtig und entscheidend ist, wie das Schenken von Liebe?

Die Antwort darauf hast Du bereits gelesen:

Interessanterweise wird es Dir nämlich, sobald Du anfängst, Menschen auf die beschriebene Weise tief zu lieben, sehr viel leichter fallen, auch selbst Liebe anzunehmen. Denn je mehr Du das Liebenswürdige und Unschuldige in anderen Menschen wahrzunehmen lernst, desto mehr nimmst Du ganz automatisch auch das Liebenswürdige und Unschuldige in Dir selbst wahr.

Wenn Du eine neue, liebevolle Perspektive auf andere Menschen einnimmst, nimmst Du automatisch auch die gleiche Perspektive auf Dich selbst ein, und je mehr Du Deine Liebe verschenkst, desto mehr wirst Du auf einer tiefen, unbewussten Ebene das Gefühl haben, Liebe ebenso zu verdienen und wirst Dich öffnen, um sie anzunehmen. Diese Wahrheit versteht man erst, wenn man es ausprobiert hat.

Deshalb übe Dich darin, Liebe bewusst und aktiv zu geben und beobachte, wie auch Du selbst Dich dadurch ganz automatisch immer mehr für die Liebe des Universums öffnen und mehr und mehr Liebe empfangen wirst.

Einen anderen Weg, wie Du mehr Liebe von anderen Menschen in Dein Leben ziehen wirst, lernst Du zum Abschluss dieses Kurses in Lektion 8 kennen. Bitte gedulde Dich noch ein klein wenig bis dahin...





Bedürfnis Nr. 5: Zugehörigkeit und sichere Bindung

Gesunde Beziehungen sind immer ein Geben und Nehmen. Und sie sind NICHT bedingungslos, sondern funktionieren nur, wenn beide oder alle Beteiligten zum Geben bereit sind (wobei nicht immer auf der gleichen Ebene Ressourcen zurückgegeben werden müssen, und auch nicht immer im direkten Austausch.)

In einer Familie zum Beispiel kann jeder das geben, was er kann. Jeder gibt damit etwas anderes und es findet nicht immer ein direkter Austausch von Ressourcen statt, sondern jeder gibt bildlich gesprochen in einen großen gemeinsamen Topf das, was er kann und was er hat, und alle dürfen sich aus diesem Topf nehmen was sie brauchen. So kann ein Mitglied aufgefangen werden, wenn es über eine gewisse Zeit nichts geben kann.

Dauerhaft funktionieren gesunde Beziehungen zwischen 2 Menschen oder einer Gruppe von Menschen jedoch nur, wenn niemand über die Maße aus dem System (welches die Beziehung darstellt) entnimmt und alle genügend hineingeben. Auch ist entscheidend, dass jeder die Interessen der Gemeinschaft VOR die eigenen Interessen stellt.

Wenn also der Nachteil einer bestimmten Entscheidung, die Du treffen kannst, für alle anderen größer ist, als der Vorteil dieser Entscheidung für Dich, dann solltest Du sie nicht treffen, wenn Du die Beziehung gesund erhalten willst. Das mag für Dich selbstverständlich klingen. Genau daran scheitern aber viele Beziehungen tatsächlich im Zeitalter der Selbstoptimierung und des Individualismus.

Du baust Beziehungen also auf, indem Du bestimmte Dinge tust (gibst) und indem Du zwar auch nimmst und empfängst, aber dauerhaft nicht deutlich mehr entnimmst, als Du gibst, und auch nicht zulässt, dass es umgekehrt geschieht.

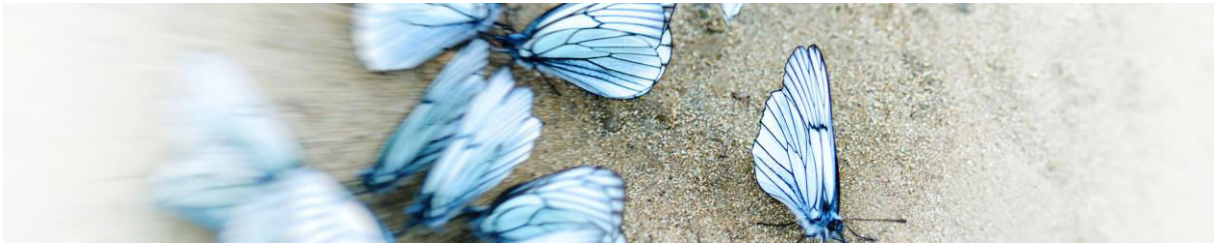
Dafür ist es wichtig, bestimmte Regeln festzulegen und zu besprechen, wer was in die Gemeinschaft einbringt. Auch das geht in vielen Beziehungen unter. Das kann in Form von klaren Absprachen geschehen, oder in Form von Bitten und Zuhören.

Eine klare und ehrliche Kommunikation ist ebenso wichtig dafür, dass Beziehungen gelingen, wie auch die eigene Verpflichtung, sich an Absprachen und Versprechen zu halten.

Lerne, um das zu bitten, was Dir wichtig ist:

Bitte Freunde, Familienmitglieder und Partner um das, was Dir wichtig ist. Öffne Dich und frage: Können wir das ... so und so machen? Mir ist das wichtig, weil...





Frage außerdem ganz offen und mit ehrlichem Interesse, was der Andere braucht und sich wünscht, höre wirklich zu, respektiere seinen Wunsch und halte Dich daran. Eröffne dem Anderen die Möglichkeit, sich wirklich mit seinen ehrlichen Gedanken und Wünschen Dir gegenüber zu öffnen.

Mache es Dir dabei zum heiligen Grundsatz, niemals einen Gedanken von ihm abzuwerten oder direkt abzuschmettern, sondern seine Wünsche als gleichberechtigt mit Deinen offen auf den Tisch zu legen, und dann gemeinsam solange nach einer Lösung zu suchen, bis alle zufrieden sind und diese durch Absprachen zu besiegeln.

Wenn Du sichere Bindungen aufbauen willst, dann ist gegenseitiges tiefes Vertrauen unerlässlich. Und dafür wiederum ist es unerlässlich, dass Du die Wünsche des Anderen **IMMER** mit Respekt behandelst und das gleiche umgekehrt erwartest.

Wir müssen erleben, dass wir (und unsere Bitten und Wünsche) wirklich gehört und wichtig genommen werden, um uns in einer sicheren Bindung zu fühlen, und genauso muss es der Andere. Deshalb sind das Bitten und das offene Zuhören so essenziell wichtig...

Tatsächlich scheitern heute viele Beziehungen (Partnerschaften, Freundschaften und familiäre Beziehungen) an fehlender Kommunikation (Bitten und offen Zuhören) und am fehlenden Commitment, Absprachen, die in der Kommunikation getroffen wurden, auch verbindlich einzuhalten.

Ohne Verbindlichkeit gibt es jedoch keine Verlässlichkeit und ohne Verlässlichkeit ist kein Vertrauen möglich. Und ohne Vertrauen zerbröckelt früher oder später jede Beziehung.

Achte also in Deinen Beziehungen immer auf die 2 Grundsätze **1. offene Kommunikation** (Bitten UND wertschätzend Zuhören) und **2. Verbindlichkeit** (Absprachen immer einhalten). Und wähle Menschen aus, die ebenfalls zu beidem bereit sind, denn nur dann wirst Du bei und mit diesem oder diesen Menschen sichere, stabile Bindungen finden und aufbauen können.

Übrigens: Wenn Du wieder lernst zu bitten, musst Du auch nicht mehr kritisieren. Du verlagerst Deine Kommunikation dann dazu, zu sagen, was Du **WILLST** und nicht mehr, was Du **NICHT** willst...

Achte zudem darauf, dass Du Menschen auswählst, mit denen das Geben und Nehmen in der Summe und über längere Zeit betrachtet ausgeglichen ist.

Ja, gesunde, nährnde Beziehungen bestehen in einem gesunden Austausch (und Zusammenführen) von Ressourcen, denn genau dadurch verbessern sie das Leben beider oder aller Beteiligten.





Bei diesen Ressourcen geht es um alle wertvollen menschlichen Ressourcen, die Du Dir nur vorstellen kannst, die Du und die anderen Beteiligten in Euren gemeinsamen Topf geben könnt.

Das können Geld, Zeit, praktische Hilfe, Wissen, Erfahrung, Ideen, Lösungen, das zur Verfügung stellen materieller Güter, Zuwendung, Zusammenhalt, Mutmachen, Versorgung, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, die Fähigkeit, Menschen zu motivieren, gute Laune, positive Grundstimmung und noch vieles, vieles mehr sein.

Die Bereitschaft, in die Beziehung zu investieren, sollte also bei allen Beteiligten über einen mittelfristigen Horizont ausgeglichen sein.

Denke daran, dass es höchste Priorität in einer gesunden Beziehung ist, die Wünsche des Anderen zu respektieren und wichtig zu nehmen, was ihm wichtig ist.

Baue Deine Beziehungen also auf den Grundsätzen der offenen Kommunikation (Bitten und Zuhören), der Verpflichtung für gemeinsame Absprachen und der ausgeglichenen Bereitschaft von Geben und Nehmen (Investieren in die Beziehung) auf, wähle dafür zudem Menschen aus, mit denen das auch umgekehrt möglich ist, und ernte dadurch mit den Jahren gesunde Beziehungen, stabile Bindungen und das Gefühl von echter Zugehörigkeit.





Bedürfnis Nr. 6: Bedeutung haben und wichtig sein

Wir haben bereits besprochen, dass Du das tiefe, überaus menschliche Bedürfnis, bedeutsam und wichtig für diese Welt zu sein, das wir alle in uns tragen, nur stillen kannst, wenn Du echten Wert in diese Welt gibst und auch spürst, dass Du etwas Gutes in die Welt gibst.

Dafür gibt es viele Wege, die sich alle dadurch auszeichnen, dass Du der Welt etwas schenkst, dass Du etwas von Dir hergibst.

Du erfährst dabei das Gefühl, dass es gut, wichtig und sinnvoll ist, dass Du auf dieser Welt bist. Ja, dass es gut und wichtig ist, dass Du da bist! Und Du spürst Deine Macht, die Du tatsächlich hast, Einfluss zu nehmen und Dinge zum Positiven zu verändern.

Wie aber kannst Du der Welt echten Wert schenken?

Das kannst Du zum Beispiel tun, indem Du Verantwortung für einen Menschen oder ein Tier (oder eine Gruppe von Menschen oder Tieren) übernimmst, die Deine Hilfe benötigen. Oder indem Du Dich liebevoll um die Erziehung eines Kindes oder die Pflege eines Tieres kümmerst.

Aber auch, indem Du ein Unternehmen aufbaust, das die Welt voranbringt oder indem Du einem Menschen aus der Klemme hilfst. Auch Deinem Chef oder Deinem Unternehmen kannst Du aus der Klemme helfen, ein kniffliges Problem lösen oder zum Wachstum Deiner Firma beitragen.

All das wird Dir ein Gefühl von wahrer Bedeutung schenken, und zwar weil Du wirklich im Ergebnis etwas bewirkt hast. Das Ergebnis zählt also! Und nicht die gute Absicht, zum Beispiel Deine Vorsätze, dieses oder jenes Projekt bald in Angriff nehmen zu wollen, oder dieser oder jener Person helfen zu wollen.

Auch, indem Du Probleme für andere Menschen löst und sie in ihrem Leben voranbringst, kannst Du Dir selbst das Gefühl schenken, bedeutsam für diese Welt zu sein. Oder indem Du jemandem ganz praktisch hilfst oder Dich in Bereichen engagierst, die Dir am Herzen liegen, oder auch, indem Du einen Teil Deines Geldes oder anderer Ressourcen zur Verfügung stellst, damit es Anderen besser geht.

Kleine Gesten können Dir hier ebenfalls schon das Gefühl schenken, für jemanden wichtig zu sein, zum Beispiel wenn Du es schaffst, Deinen Partner oder einen Freund innerlich wieder aufzubauen, nachdem er einen Misserfolg erlitten hat, und ihm zu helfen, seinen Glauben an sich selbst wieder zu finden. Oder indem Du einem obdachlosen Menschen an Weihnachten einen guten Schlafsack schenkst, der für ihn im Winter Gold wert ist, und noch ein paar Plätzchen dazu...





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Nimm Dir wieder Dein Blatt Papier von der letzten Woche zur Hand, auf dem Du die 6 Bedürfnisse notiert hast und schreibe in dieser Woche zu jedem Bedürfnis konkrete Maßnahmen auf, die Du umsetzen willst, um Dir das jeweilige Bedürfnis zu einem höheren Maß zu erfüllen, als Du es bisher tust. Lasse Dich dabei von den Prinzipien und Ideen inspirieren, die Du in dieser Lektion kennengelernt hast, und auch von Deinen eigenen Erfahrungen in der Vergangenheit aus den Zeiten, in denen das jeweilige Bedürfnis für Dich besonders stark erfüllt war.

Lege für jedes Bedürfnis mindestens 3 Dinge fest, die Du tun willst, und die Du bisher NICHT tust, um mehr Erfüllung für dieses Bedürfnis zu finden. Das können große oder kleine Dinge sein, je nachdem wie unzufrieden Du mit Deinem Status Quo des jeweiligen Bedürfnisses im Moment bist, und wie stark Du Dich weiter entwickeln willst.

Schreibe anschließend unter jede Maßnahme, ab wann genau und wie (welche Dinge Du also konkret dafür tun willst) Du sie einführen willst, lege einen genauen Tag für den Start fest und trage diesen jetzt in Deinen Kalender ein.

Wir haben nun den ersten Deiner 3 inneren Saboteure besprochen, nämlich Deine unerfüllten (und vielleicht bereits unterdrückten) Bedürfnisse, die Dich und Dein Fühlen und Handeln heimlich von innen heraus steuern und Dir vielleicht das Leben schwer machen, ohne dass Du es bemerkst. Du hast Ideen, Tipps und Gedankenansätze dafür bekommen, wie Du Dir jedes Deiner 6 elementaren Bedürfnisse dauerhaft selbst erfüllen kannst. Wenn Du an dieser Stelle feststellst, dass Du mehr für die Erfüllung Deiner Bedürfnisse tun willst, dann arbeite gerne auch mit meinem Kurs „Erfülle Dir selbst Deine wichtigsten Bedürfnisse – Dein Weg zur inneren Unabhängigkeit“. Dort gehen wir noch weiter in die Tiefe. Du findest den Kurs hier: <https://bit.ly/2CcGEVf>

Aufgabe 2:

Lies Dir noch einmal alle 3 Maßnahmen zu jedem Bedürfnis durch und verpflichte Dich den 18 neuen Maßnahmen (3 für jedes Bedürfnis), die Du in der nächsten Zeit in Dein Leben einführen wirst, weil Du Dich dafür entschieden hast!

Du kannst Dich auf eine große innere Ruhe und Sicherheit, auf ein Gefühl der Erfüllung und des Richtig-seins, auf ein wirkliches Gesättigtsein und nicht „immer noch mehr Brauchens“, und auf ein Gefühl des Angekommenseins und des inneren Friedens freuen, die auch dauerhaft bleiben...

