



LEKTION 4

Wie Du Dir Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse auf direkte und angenehme Weise erfüllen kannst

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 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 / Bindung
6. Bedeutung haben / wichtig sein

„Richtige“ Wege, wie wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen können

In dieser Lektion wirst Du Wege kennenlernen, wie Du Dir selbst auf direktem, wirksamem und konstruktivem Wege (also nach Kriterien, die auch funktionieren und Dir nicht an anderer Stelle schaden) langfristig Deine Bedürfnisse erfüllen kannst.

Lass uns gleich loslegen und dafür jedes Bedürfnis gesondert betrachten. Nimm Dir Zeit für diesen Schritt und beschäftige Dich in aller Ruhe mit jedem Deiner 6 Bedürfnisse. Du findest in dieser Lektion zahlreiche konkrete Anregungen und Wege dafür.

Es gibt nie einen einzigen richtigen Weg, sondern ich möchte Dir verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, die funktionieren können. Es mag sein, dass Du Dich von manchen Möglichkeiten nicht angesprochen fühlst, von anderen dafür umso mehr.

Lass Dich einfach beim Lesen inspirieren und wähle für Dich die Möglichkeiten, die Dir zusagen und die in Dir direkt beim ersten Durchlesen ein angenehmes Gefühl hervorrufen. Darüber hinaus möchte ich Dich einladen, weiter zu denken und über die Ideen in dieser Lektion hinaus auch ganz eigene Ideen für Dich zu entwickeln. Mache Dir gerne gleich beim Lesen Deine eigenen Notizen.

Und los geht's...





Bedürfnis 1: Die Sicherung Deines Überlebens und die Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit

Ich möchte Dir an dieser Stelle 3 Ideen mitgeben, mit denen Du Deine Gesundheit langfristig pflegen und erhalten kannst. Falls Du Deine Gesundheit lange vernachlässigt und vielleicht bereits Probleme hast, die Dir regelmäßig zu schaffen machen, und Du dem Thema mehr Aufmerksamkeit schenken willst, dann kannst Du als Teilnehmer dieses Kurses außerdem kostenlos per E-Mail mein Buch „Gesundheit mit System“ anfordern. Du lernst darin, wie Du Dein eigener Gesundheitsmanager wirst, Deine Gesundheit in Deinen Fokus rückst und Dich selbst, Deine Ressourcen und Deinen Alltag so managst, dass Du Deine Gesundheit lange erhalten und auch einige Sünden der Vergangenheit wieder gut machen kannst.

Wenn Du mit dem Buch arbeiten möchtest, schreibe mir einfach eine Mail an info@cosima-sieger.de und ich schicke es Dir kostenlos als PDF zu.

Nun aber zu den 3 Dingen, auf die wirklich jeder achten sollte, um seine Gesundheit zu erhalten und zu pflegen:

ECHTE Pausen

Echte und regelmäßige Pausen! Echte Pausen zu machen heißt wirklich abzuschalten und echte Ruhe zu genießen, ob in der Natur, bei einem Ausflug, im Cafe, auf dem Sofa oder im Gartenstuhl... Hier bei ist wichtig, dass Du dabei auch 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 während einer Pause nur einmal kurz in Deine Mails siehst, dann geht – selbst, wenn Du in dieser Zeit 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 irgendeiner Verpflichtung zu tun hat.

Gönne Dir stattdessen den Luxus, Dich in dieser Zeit ganz Dir selbst zuzuwenden und zu spüren, wie es Dir geht, wie Du dich fühlst und was Du gerade brauchst.





Ist es ein Glas Wasser? Ein warmer Tee? Ein wenig zu träumen und aus dem Fenster zu sehen? Ein kleiner Spaziergang? Dir vielleicht ein paar Minuten im Garten oder am offenen Fenster die Sonne aufs Gesicht oder auf den Bauch scheinen zu lassen? Ein paar Dehnübungen? Oder Musik zu genießen, die Du liebst?

Lerne, Deinen Körper zu Dir sprechen zu lassen – zumindest in den Pausen – und schenke ihm, was er sich wünscht. Du wirst sehen, dass alleine die Gewohnheit, Dir regelmäßig Pausen zu schenken, die von echter Entspannung und Genuss erfüllt sind, Dein Lebensgefühl verändern und Dich ruhiger machen und in Deine Balance zurückbringen wird.

Grundsätzlich ist es für Dich und Deine langfristige Gesundheit 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 also regelmäßig bewusst ab von Deiner Arbeit – und schalte auch hin und wieder ab von den Medien (lege dafür zum Beispiel auch bewusst digitale Fastenzeiten ein).

Ausruhen, spazieren gehen, Tee trinken und Ruhe oder angenehme Gemeinschaft zu genießen ist dabei besser als Fast Food zu Fernseh- oder Youtube-Abenden.

Und ich möchte Dir noch etwas ans Herz legen: PLANE Deine Pausen und Urlaube immer vorab (täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich), damit sie niemals untergehen können. Gib ihnen ab jetzt höchste Priorität.

Darmgesundheit

Kümmere Dich bewusst 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), 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. Eine Darmkur sollte allerdings auf Deinen persönlichen Gesundheitszustand abgestimmt sein. Sprich deshalb am besten einfach einmal mit Deinem Arzt oder Heilpraktiker darüber, wie Du Deinem Darm in Deiner aktuellen Situation am besten Gutes tun kannst.

Entsäuern und basische Ernährung

Du bist was Du isst. Der Autor, Chemiker und Ernährungswissenschaftler, Peter Jentschura, führt die meisten Zivilisationskrankheiten auf eine Übersäuerung des Körpers zurück und sagt, die meisten Menschen haben unter anderem aufgrund unserer heutigen stark säurebildenden Ernährung, dem relativ hohen Medikamentenkonsum und unserem oft hohen Stresslevel einen übersäuerten Körper.

Nimm daher doch Deinen eigenen Lebensstil einmal etwas genauer unter die Lupe und prüfe vor allem Deine Ernährung einmal genauer:

Im Internet findest Du zahlreiche Tabellen, welche Lebensmittel in unserem Körper basisch verdaut werden und welche Lebensmittel „Säurebildner“ sind. Sieh Dir doch diese Tabellen einmal an und überprüfe, wie stark Deine eigene Ernährung von Säurebildnern geprägt ist und wieviel basische Kost Du Deinem Körper gönnst. Jentschura und andere Ernährungswissenschaftler empfehlen ein Verhältnis von 80% basischer und 20% säurebildender Kost. Tatsächlich ist das Verhältnis in der Ernährung Vieler von uns eher umgekehrt. Wir muten dadurch unserem Körper tagtäglich zu viele Säurebildner zu und bringen so unseren Säure-Basen-Haushalt immer weiter durcheinander.

Dabei brauchst Du keine teuren Ernährungszusätze zu kaufen, wenn Du etwas verändern willst. Gönn Dir stattdessen einfach mehr 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. Und auch Medikamente übersäuern unseren Körper und fügen ihm auf viele andere Arten Schäden und Belastungen zu.

Dabei gibt es wunderbare frische basische Kost und jede Menge großartige basische Gerichte, die fantastisch schmecken und Deinem Körper und Deiner Seele guttun.

Bringe also etwas frischen Wind in Deine Küche und probiere ein paar neue basische Rezepte aus... Dein Körper wird es Dir danken. Nicht nur jetzt, sondern auch in 20 Jahren noch.





Deine existenzielle finanzielle Absicherung

Wahrscheinlich hast Du 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 als erfüllt betrachten könnten.

....Eigentlich...

Denn es gibt da ein Phänomen, von dem heute viele Menschen betroffen sind, ohne es zu merken, und das dazu führt, dass sie GLAUBEN, ihre existenziellen Bedürfnisse seien in akuter Gefahr, und die aus diesem Glauben heraus Ängste entwickeln, schlaflose Nächte erleben und einen enormen Druck verspüren – und somit ähnliche psychologische Probleme bekommen wie Menschen, bei denen dieses Bedürfnis tatsächlich nicht erfüllt ist. Und dieses Phänomen ist folgendes:

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 zu gelten.

Mit anderen Worten:

Wir entwickeln oft bereits starke Ängste und das Gefühl, dass unsere Existenz gefährdet sei, sobald wir Einbußen in unserem (vergleichsweise hohen) Lebensstandard hinnehmen müssen, auch wenn wir uns noch immer 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 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 glauben, diesen Luxus zum Überleben zu brauchen.** Genau das bringt uns nicht selten in ernste Schwierigkeiten.

Keine Sorge, ich verlange in diesem Kurs nicht von Dir, dass Du Deine Waschmaschine, Dein Telefon, Deinen PC und Dein Auto verkaufst und auf den Luxus verzichtest, den unser Wohlstand uns bieten kann. Ich habe auch nicht das geringste gegen einen hohen Lebensstandard und den einen oder anderen Luxus – ganz im Gegenteil, ich finde, wir dürfen ihn genießen und uns darüber freuen.





Aber ich sehe die ABHÄNGIGKEIT von diesem Lebensstandard kritisch. Denn alles, wovon wir uns abhängig machen, wird uns früher oder später Schmerz zufügen.

Ich möchte Dich deshalb dazu einladen, wieder eine gesunde Perspektive auf das Thema Existenzsicherung einzunehmen: Wenn wir wieder sehen können, dass wir alles haben, was wir zum Überleben brauchen, und dass es uns im Vergleich mit über 7 Milliarden anderen Menschen auf unserer Erde ausgesprochen gut geht, werden wir nicht nur viele Sorgen um unsere Existenz und unseren materiellen Wohlstand loslassen können, sondern auch all das, was wir darüber hinaus besitzen, viel mehr genießen können.

Ich höre manchmal Menschen klagen, dass es ihnen einfach unmöglich sei, die teure Stromnachzahlung zu bezahlen und dass sie tatsächlich nicht in der Lage seien, ihre Existenz zu bestreiten, wenn sie nicht einmal ihren Strom bezahlen können, weil alles einfach immer teurer wird. Diese Menschen können zwar in diesem Moment tatsächlich ihre Stromrechnung nicht bezahlen, aber sie besitzen meist ein Auto, mehrere Fernseher und Computer, die gesamte Wohnung und der Keller sind voller „Kram“ und sie gehen an Samstagen gerne günstige Kleidung bei entsprechenden Ladenketten shoppen. Diese Menschen haben kein Armutproblem. Sie haben ein Prioritätenproblem!

Existenzbedrohende Armut (um deren Vermeidung es bei diesem Bedürfnis geht) heißt nicht, auf sein Geld achten und überlegen zu müssen, wofür man es ausgibt, oder bei Wohnort und Freizeitgestaltung Abstriche machen zu müssen.

Bitte verstehe mich nicht falsch, es gibt Menschen, die auch bei uns tatsächlich in alarmierender existenzbedrohender Armut leben, doch sie sind (zumindest heute) die starke Minderheit. Die meisten Menschen sind nicht in dieser Situation und doch FÜHLEN sie ihre materielle Existenz bedroht, in Anbetracht steigender Preise zum Beispiel für Wohnraum. Sie können nicht mehr unterscheiden zwischen existenzbedrohender Armut und einem sinkenden Lebensstandard. Und das macht ihnen eine Angst, die sie in dieser Intensität nicht haben müssten. Mit tut es in der Seele weh, das zu sehen.

Ja, ein altes gebrauchtes Auto ist vielleicht nicht so schön wie ein neues oder das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln vielleicht an unserem Wohnort sehr umständlich, das Wohnen außerhalb der teuren Großstadt-Innenlagen vielleicht unpraktisch und uninteressant, da wir in der Stadt arbeiten, und ein Jahr ohne Urlaubsreisen wird als Verzicht erlebt, da heute schließlich jeder die Welt zu bereisen scheint. Doch existenzbedrohende Armut ist das alles nicht.





Und es ist wichtig, hier zu unterscheiden, damit die stark belastenden Ängste, die Verzweiflung und das Druckgefühl sich endlich verabschieden, die sich ansonsten schnell in uns einstellen und uns quälen, wenn wir einmal finanzielle Einbußen erleben.

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 oder deswegen von innerer Unruhe, Druck und Ängsten getrieben wirst?

Mein Tipp:

Teste Konsumfasten als Experiment!

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

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 Bindungen fehlt.

Und so funktioniert das Experiment:

Teste bewusst eine Woche oder einen Monat lang, WIRKLICH 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.





Die Aufgabe dabei ist nun, Dich während des Konsumfastens nicht einsam zuhause vor dem PC einzuiseln, 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, Pläne schmieden....

Finde Dinge, die das Leben schön machen und kein Geld kosten! Als Jugendliche waren wir darin fast alle noch wahre 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 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 wirklich 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 dieses Experiment 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 natürlich 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...





Planungssicherheit

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 häufig genutzte Mittel, um im Leben mehr Planungssicherheit zu gewinnen, die eigene Basisversorgung auch in Zukunft sicherzustellen (soweit das eben möglich ist) und sich gegen bestimmte Risiken abzusichern.

Neben Versicherungen und Vorsorgeverträgen gibt es jedoch noch 3 weitere Wege, wie Du Deine eigene Planungssicherheit und damit auch Dein Gefühl von Orientierung, Stabilität und Sicherheit im Leben aufbauen und weiter erhöhen kannst, das wir brauchen, um nicht in Unruhe und Ängste zu verfallen und um handlungsfähig und optimistisch zu bleiben.

Diese 3 Wege möchte ich Dir nun vorstellen.

Weg 1 zu mehr Sicherheit, Stabilität & Orientierung: Eine hohe Problemlösungskompetenz

Wenn Du weißt, wie Du Deine Probleme schnell und einfach lösen kannst, werden sie Dir gleich viel weniger bedrohlich erscheinen. Ich habe eine Methode zum Aufbau Deiner Problemlösungskompetenz und zum idealen Umgang mit lösbaren und nicht lösbaren Problemen entwickelt, die ich meinen Studenten in der Cosima Sieger Akademie an die Hand gebe. Als Teilnehmer dieses Kurses möchte ich Dir dieses Konzept ebenfalls mitgeben und Dir empfehlen, es einmal für Dich zu prüfen und anzuwenden.

Du wirst feststellen, dass Du bald deutlich weniger Probleme und Herausforderungen in Deinem Alltag haben und Dich zugleich dem Leben und all seinen Widrigkeiten mehr gewachsen fühlen wirst als bisher. Du wirst Dich **sicherer** in Deinem Leben und in Deinem Alltag fühlen. Und genau darum geht es.

Über den folgenden Link erhältst Du Zugang zu Lektion 10 der Akademie, in der Du die Methode kennenlernst:

<http://www.cosima-sieger.de/1893pvc465plilm/>

Weg 2 zu mehr Sicherheit, Stabilität & Orientierung: Ein starkes Selbstvertrauen

Lass uns nun zum zweiten der drei Wege kommen, die ich Dir zur Erfüllung Deines Bedürfnisses nach Planungssicherheit empfehle: nämlich dem systematischen Aufbau Deines Selbstvertrauens.





Ein 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 mehr vollständig 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. Und genau 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 im Moment noch fehlt, dann empfehle ich Dir, Dein Selbstvertrauen gezielt und mit System zu stärken.

Du erhältst als Teilnehmer dieses Kurses auch mein Arbeitsbuch „Das große Selbstbewusstsein Übungsbuch“, in dem Du unter anderem 30 leichte und schnelle Übungen für Dein Selbstvertrauen findest, die Du wunderbar parallel zu diesem Kurs umsetzen kannst (mache einfach jeden Tag eine Übung). Du wirst in diesem Buch aber auch einiges über Dich selbst lernen, zum Beispiel darüber, wie Du in Gedanken mit Dir selbst sprichst, ohne es zu merken. Und wie Du Dich selbst auf einer tieferen Ebene siehst. Und natürlich erfährst Du auch genau, wie Du Dein Selbstbild ändern und wirklich von innen heraus stark werden und Dir selbst ganz vertrauen kannst.

Hier ist Dein Zugang zum Buch: <https://bit.ly/3s5GJP1>

Falls Du anschließend noch mehr für Dein Selbstvertrauen tun willst, kannst Du Dein Wissen im Kurs „Bringe Dein Selbstvertrauen auf Maximum“ vertiefen. Du findest ihn hier: <https://bit.ly/3qytvdb>

Weg 3 zu mehr Sicherheit, Stabilität & Orientierung: Ein stabiles und verlässliches soziales Umfeld

Menschen, auf die Du Dich felsenfest verlassen kannst und die wirklich in guten und in schlechten Zeiten bei Dir sind, schenken Dir ein enormes Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Wir Menschen sind nun mal – trotz aller Trends zur Individualisierung und Selbstverwirklichung, von der ich selbst auch durchaus ein großer Fan bin – auch Herdentiere, die die Gemeinschaft und die Unterstützung anderer brauchen.

Und auch wenn solche Menschen 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 das Gefühl von Stabilität, Sicherheit und Orientierung zu schenken und so auch Deine Planungssicherheit im Leben zu erhöhen, 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.

Wie Du stabile und tragende Beziehungen aufbauen kannst, wirst Du gleich in wenigen Seiten erfahren, wenn wir das Bedürfnis nach sicherer 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.

Zusatzweg: Urvertrauen als Grundlage für Geborgenheit, Halt und Sicherheit – und wie Du es in 3 Schritten aufbaust

Neben diesen 3 Wegen gibt es einen weiteren Weg, der Dir Geborgenheit im Leben schenken kann und dadurch das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Und das ist Dein persönliches Urvertrauen, also Dein Vertrauen in das Leben. Ich möchte Dir hier als Zusatzweg zu mehr gefühlter Sicherheit einen Weg vorstellen, wie Du sehr einfach Dein Urvertrauen aufbauen und stärken kannst.

Je mehr es uns an Urvertrauen mangelt, desto mehr fühlen wir uns nämlich dem Leben ausgeliefert in einer zutiefst unsicheren Welt, vielleicht auch bedroht und immer wieder von Gefahren umgeben und desto schwieriger wird es für uns natürlich auch, ein Gefühl von Sicherheit im Leben zu entwickeln.

Wenn es uns also an Urvertrauen fehlt, werden wir immer wieder von Ängsten, Sorgen, Anspannung und dem Wunsch nach Kontrolle geplagt. Und so wird es schwierig für uns, ein gelassenes Leben zu führen, loslassen, empfangen und uns fallen lassen oder uns auch einmal treiben lassen zu können.

Zwar entwickeln wir Urvertrauen hauptsächlich in unserer Kindheit – und zwar dann, wenn wir in dieser Zeit genügend Geborgenheit erleben konnten - aber auch wenn wir es als Kind nicht ausreichend aufbauen konnten, so können wir das auch als Erwachsene zumindest teilweise





nachholen, indem wir uns regelmäßig Situationen in unserem Leben schaffen, in denen wir uns rundum geborgen und aufgehoben fühlen und uns ganz in das Leben fallen lassen können.

Nur zu oft suchen wir das Gefühl von Geborgenheit bei anderen Menschen, zum Beispiel bei unserem Partner. Wenn wir jedoch andere Menschen dafür brauchen, um uns geborgen zu fühlen, geraten wir in eine emotionale Abhängigkeit und müssen stets besorgt sein, sie zu verlieren.

Diese Sorge hindert uns wiederum daran, unbeschwert und gelassen durchs Leben zu gehen.

Es ist deshalb viel besser, wenn wir lernen, Geborgenheit in uns selbst zu finden und uns diesen Zustand auch bewusst selbst schenken zu können.

Je öfter Du Dich dann in diesem Zustand der Geborgenheit befindest, desto ruhiger und entspannter wirst Du und desto mehr wirst Du Dich sicher, gehalten und auch angekommen fühlen.

Um das umzusetzen, möchte ich Dir nun 3 Schritte vorstellen, die Du ganz einfach für Dich umsetzen kannst. Wenn Du diese Schritte zu einem festen Teil Deines Alltags machst, wirst Du merken, dass Du Dich plötzlich viel ruhiger, aufgehobener und geborgener fühlst, dass Du Dich im Leben und im Alltag wohler fühlst und dass Du das Leben und unsere Welt trotz aller Herausforderungen mit der Zeit immer mehr als einen freundlichen und sicheren Ort wahrnehmen wirst.

Schritt 1:

Das Gefühl von Geborgenheit erlebt jeder Mensch in unterschiedlichen Situationen. Finde deshalb zunächst heraus, was Du brauchst, um Dich geborgen zu fühlen und was Du tun kannst, um dieses Gefühl in Dir hervorzurufen.

In welchen Situationen fühlst Du Dich gut aufgehoben, geschützt und sicher, ganz angenommen? In welchen Situationen hast Du das Gefühl, alles ist gut, hier kann mir nichts passieren?

Notiere 10 bis 20 solcher Situationen. Mit welchen Menschen bist Du zusammen? Oder bist Du allein? In welcher Umgebung bist Du? Was tust Du?

Schritt 2:

Fertige eine Liste mit Aktivitäten an, die Dir dieses Gefühl der Geborgenheit schenken.





Ist es ein Besuch bei Deinen Eltern? Ein warmes Bad? Ein bestimmtes Buch oder ein Film? Ein bestimmter Duft? Eine bestimmte Umgebung, zum Beispiel ein gemütliches altes Haus, der Anblick von knisterndem Feuer, das Gespräch mit einer bestimmten Person oder über ein bestimmtes Thema, Dich jemandem anzuvertrauen, alleine zuhause zu sein und Dich in einen gemütlichen Sessel einzukuscheln?

Diese Aktivitäten können zwar auch andere Menschen mit einbeziehen, aber sie sollten nicht von einem BESTIMMTEN Menschen abhängen.

Schritt 3:

Plane, wie Du diese Aktivitäten ab jetzt regelmäßig in Deinen Alltag einbaust, um Stück für Stück Dein Urvertrauen aufzubauen...

Trage sie als Termine in Deinen Kalender ein, dadurch erhalten sie eine größere Wichtigkeit, und tue regelmäßig (mindestens einmal wöchentlich, besser täglich) etwas, das Dir das Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Je weniger Urvertrauen Du momentan in Deinem Leben hast, umso häufiger solltest Du Dinge tun, bei denen Du Geborgenheit findest.

So kannst Du langsam, aber sicher Dein Urvertrauen wieder aufbauen und ein neues Gefühl von Sicherheit erleben...





Liebe und Zuneigung bekommen UND geben

Es ist ein tiefes Bedürfnis jedes Menschen, Liebe und Zuneigung bekommen und geben zu können. 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 also 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 und somit mehr Liebe in Deinem Leben zu haben:

Schenke ihm Deine volle und ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn Du mit ihm zusammen bist (je öfter Du das tust, desto stärker wird die Liebe, die Du spürst), und nimm dabei bewusst die Aspekte an 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...

Betrachte ihn mit offenem Herzen und versuche ihn möglichst objektiv zu sehen - so wie er wirklich IST, unabhängig von Dir und Deinen eigenen Interessen.

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.

Liebe entsteht also nicht auf der Ebene des praktischen Tuns (wie zum Beispiel das Aufbauen und Pflegen von Beziehungen aller Art), sondern auf der Ebene Deiner Wahrnehmung. Genauer gesagt entsteht DEINE Liebe für andere Menschen durch die Art, wie Du diese Menschen betrachtest, wie wohlwollend Du sie bewertest und AUF WELCHE ASPEKTE AN IHNEN 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 ein anderer Mensch spürt, dass er geliebt wird, sondern Du musst nur Deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf die beschriebene Weise schenken, und der Andere wird das Gefühl der Liebe, das Du damit in Dir aufbaust, ganz von selbst sehr bald spüren.





Lieben hat auch nichts mit Verliebtheit oder körperlicher Anziehung zu tun, sondern wir können sie durch unsere bewusste Entscheidung in uns selbst aufbauen – und gewinnen durch eben dieses Wissen und durch das tägliche Praktizieren eine enorme Macht über unser Leben und unsere Beziehungen.

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

Übe Dich also darin, Menschen objektiv und unabhängig von Deinen eigenen Interessen zu betrachten und sehen zu lernen, schenke ihnen Deine ungeteilte Aufmerksamkeit und richte Deinen Fokus immer wieder von Neuem ganz bewusst auf die liebenswerten Aspekte in ihnen.

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

Auch hier kannst Du Dir die Antwort vielleicht bereits denken. Denn wenn wir für das geliebt werden, was wir SIND, dann können wir nur dann Liebe empfangen, wenn wir zulassen, dass andere Menschen auch sehen und erkennen können, was wir SIND. Wer wir tatsächlich hinter all unseren Rollen, unserem gewohnten Verhalten und unseren vielen Ablenkungsstrategien und Versuchen, unsere wahren Gefühle zu verbergen und unsere Unsicherheiten zu verstecken, wirklich sind.

Wenn wir den Mut aufbringen, zumindest einigen Menschen zu erlauben, uns zu sehen, wie wir wirklich SIND, mit unseren Unsicherheiten, unserer Scham, unseren Fehlern und Mäkeln, mit unserer kindischen Seite, aber auch mit unserer ganzen Kraft, unserer Freude und Begeisterung, unseren mehr oder weniger angepassten Ideen und unserer ganz eigenen Art, die Welt zu sehen, dann machen wir es diesen Menschen möglich, Liebe für uns zu entwickeln.

Wenn wir hingegen unsere gesellschaftlichen Rollen, unser Auftreten und das Bild, das wir nach außen abgeben, immer mehr perfektionieren, um uns immer weniger angreifbar und damit verletzlich zu machen, dann bauen wir eine immer höhere Mauer um uns herum auf, hinter der immer weniger Menschen uns wirklich sehen können.

Wir werden geliebt, wenn wir Menschen ZEIGEN, wer wir wirklich sind und wie wir uns wirklich fühlen.

Deshalb lautet mein Rat, den ich Dir aus vollem Herzen geben möchte, wenn Du mehr Liebe von der Welt und den Menschen bekommen möchtest:





Wähle im ersten Schritt einzelne Menschen aus, denen Du vertraust, dass sie mit dem, was Du wirklich bist, liebevoll und verantwortungsvoll umgehen werden und zeige ihnen mehr von dem, was Du wirklich bist. Zeige Dich ihnen mit Deinen wahren Gefühlen, Deiner verletzlichen und auch Deiner spontanen Seite.

Wenn Du erlebst, dass Menschen positiv reagieren auf das, was Du bist, sobald Du Deine perfektionierte und unverletzliche Maske lüftest, wirst Du den Mut finden, das öfter zu tun. Und Du wirst auf diese Weise immer mehr Liebe von Menschen spüren.

Du wirst feststellen, dass Du mehr und mehr gesehen, wirklich in Deinem Wesen und als DU wahrgenommen und gemocht wirst und Du wirst so ganz allmählich immer mehr den Mut finden, Dich auch anderen Menschen, die Dir nicht so nahestehen, so zu zeigen, wie Du bist.

Und je mehr Du das tust, desto öfter wirst Du Reaktionen der Liebe zu erhalten. Auch wenn niemals alle Menschen Dich verstehen oder wertschätzen werden.

Erlaube also Menschen, denen Du vertraust, immer mehr, Dich wirklich SEHEN zu dürfen und Du wirst an ihren Reaktionen mehr und mehr erleben, wie liebenswert Du tatsächlich bist. Du wirst immer mehr Liebe erhalten...





Zugehörigkeit und sichere Bindung

Ich möchte hier zunächst noch einmal kurz wiederholen, was Du bereits vor 2 Wochen zum Thema Zugehörigkeit und Bindung finden & aufbauen gelesen hast:

Bei diesem 5. wichtigen menschlichen Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit sind wir im Bereich der Beziehungen, des Gefühls echter und stabiler Zugehörigkeit und des Zusammenseins mit Anderen.

Stabile und sichere Bindung können wir in allen Formen von Beziehungen finden (oder auch vermissen), von Partnerschaften, Freundschaften, Familienbeziehungen, über Beziehungen am Arbeitsplatz zu Kollegen und Vorgesetzten bis hin zu Beziehungen in unserem Umfeld, zum Beispiel an unserem Wohnort oder in anderen sozialen Gruppen, in denen wir uns aufhalten.

Hier geben und finden wir Nähe, Hilfe, Zusammenhalt, Austausch, erfahren Loyalität und das Teilen von Ideen, materiellem Besitz und allen anderen nur möglichen Ressourcen, und erleben ein sicheres Netz und eine soziale Absicherung, die uns wiederum zu einem gewissen Teil auch unser Bedürfnis nach Planungssicherheit stillt.

In gesunden Beziehungen können wir uns sicher sein, dass wir dazu gehören, dass wir angenommen sind, dass die Anderen für uns da sind, wenn wir sie brauchen, und dass wir unsere Gedanken und Ideen, aber auch unsere Sorgen teilen können, oder auch schöne und großartige Dinge mit anderen gemeinsam erleben und auch aufbauen können. Hier bekommen wir Unterstützung für alles, was wir brauchen. Hier sind wir zuhause.

Wie Du bereits erfahren hast, sind die Bereiche des Liebens und der Beziehungen voneinander getrennt zu betrachten. Liebe entsteht auf der Ebene Deiner Wahrnehmung (die Du bewusst verändern kannst). Beziehungen entstehen auf der Ebene des praktischen Tuns.

Gesunde Beziehungen sind immer ein Geben und Nehmen, sie sind NICHT bedingungslos, sondern funktionieren nur, wenn beide oder alle Beteiligten zum Geben bereit sind (wobei nicht immer auf der gleichen Ebene der Ressourcen zurück gegeben werden muss, 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 in den Topf geben kann und Unterstützung braucht.

Dauerhaft funktionieren gesunde Beziehungen zwischen 2 Menschen oder einer Gruppe von Menschen jedoch nur, wenn niemand auf Dauer übermäßig viel 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 in Deinem Beziehungssystem größer ist als der Vorteil dieser Entscheidung, dann solltest Du sie nicht treffen, wenn Du die Beziehung gesund erhalten willst. Das mag für Dich selbstverständlich klingen. Genau daran scheitern aber, wie schon erwähnt, viele Beziehungen tatsächlich im Zeitalter der Selbstoptimierung und des Individualismus – oder sie entstehen erst gar nicht mehr...

Du baust Beziehungen also auf, indem Du bestimmte Dinge tust (Du also Hilfe, Zeit, Geld, Zuwendung, Ratschläge, Unterstützung, Aufmerksamkeit, Energie in den Beziehungstopf hineingibst) 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.

Doch wie?

Das kann in Form von klaren Absprachen geschehen (ideal in Familien und in Arbeitsgemeinschaften), oder in Form von Bitten und Zuhören, was uns heute oft schwerfällt (besonders wichtig in Freundschaften und Partnerschaften).

Eine klare und ehrliche Kommunikation ist hier 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. Traue Dich also, Deine echten Wünsche und Bedürfnisse offenzulegen.

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, einen Wunsch oder ein Bedürfnis von ihm abzuwerten oder direkt abzuschmettern, sondern seinen Wünschen immer Raum zu geben und sie als gleichberechtigt mit Deinen offen auf den Tisch zu legen, um 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 und auch bekommst. Wenn ein für Dich wichtiger Mensch Deine Wünsche und Bedürfnisse klein redet oder lächerlich macht, sage ihm, dass er dadurch Dein Vertrauen in ihn zerstört. Oftmals rüttelt das Menschen auf, denen Du wichtig bist und sie beginnen, Dich mit mehr Wertschätzung zu behandeln. Ja, Du darfst Wertschätzung für Dich und Deine Wünsche einfordern.

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

Tatsächlich scheitern heute viele Beziehungen an fehlender **ehrlicher** Kommunikation (Bitten und offen Zuhören) und an der fehlenden Bereitschaft, Absprachen, die in der Kommunikation getroffen wurden, auch verbindlich einzuhalten, selbst wenn die Umstände sich ändern und die Einhaltung eines Versprechens erschweren.

Besonders junge Menschen zelebrieren und fordern heute oft in allen Formen von Beziehungen Flexibilität und Spontanität. Als alleinige Grundlage ist das allerdings keine tragfähige Basis für eine stabile Partnerschaft oder tiefe Freundschaft. **Ohne Verbindlichkeit gibt es keine Verlässlichkeit und ohne Verlässlichkeit ist kein Vertrauen möglich.** Und ohne Vertrauen gibt es keine sichere Bindung.

Achte also in Deinen wichtigen Beziehungen auf die beiden Erfolgsfaktoren **offene Kommunikation** (Bitten UND wertschätzend Zuhören) und **Verbindlichkeit** (Absprachen 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.

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

Selbstverständlich sollst und musst Du einen geliebten Menschen aber nicht alleine lassen, falls er in eine Lage kommen sollte, in der er nichts mehr geben kann, zum Beispiel weil er womöglich unheilbar und schwer erkrankt. Wenn Ihr beide in den Jahren zuvor Euren Beziehungstopf konsequent mit vielen wunderbaren Dingen wie gegenseitiger Hilfe, Verständnis, gemeinsamer Zeit, Aufmerksamkeit etc. angefüllt habt, dann kannst Du jetzt aus dem Vollen schöpfen und ganz für diesen Menschen da sein, denn Ihr habt in Eurer Beziehung genug Ressourcen aufgebaut, die Du jetzt geben kannst.

Zum Thema Geben und Nehmen in Beziehungen möchte ich zum Schluss noch einen Punkt ansprechen, der in vielen Beziehungen, vor allem in Freundschaften zu Problemen führt, und das ist das Geben und Nehmen von Lebenszeit.

Wenn in einer Freundschaft einer von beiden dauerhaft deutlich weniger Zeit für den Anderen hat (oder sich nimmt), dann kann das funktionieren, wenn er das durch das Geben anderer Ressourcen ausgleicht und wenn es zudem für den Anderen ebenso in Ordnung ist. Wenn es diesem also nicht so wichtig ist, viel Zeit zusammen zu verbringen, sondern er andere Qualitäten an der Freundschaft schätzt.

Derjenige, der sagt, er habe keine Zeit, um sich zu melden oder sich zu treffen, sollte hier jedoch ehrlich zu sich selbst sein. Wir alle haben 24 Stunden Zeit am Tag. Und es ist unsere Wahl, in was wir sie investieren wollen. Durchschnittlich verbringen die Deutschen zudem täglich 3-4 Stunden pro Tag (!) alleine auf sozialen Medien.





Wenn jemand sich nicht meldet oder über lange Phasen keine Zeit für Treffen hat, dann in der Regel nicht, weil er nicht kann, sondern weil er der Beziehung im Moment keine Priorität gibt, die hoch genug wäre, um sich die Zeit dafür zu NEHMEN!

Achte also darauf, dass Du auch Zeit investierst in die Beziehungen, die Dir wichtig sind, und dass Du Dir bewusst die Zeit dafür nimmst und auch ernst nimmst, wenn jemand Dich bittet, Dir mehr Zeit für ihn zu nehmen. Sonst werden solche Beziehungen mit der Zeit aus der Balance geraten und sich spätestens nach ein paar Jahren auflösen müssen, sofern der Andere mit dieser Situation unzufrieden ist.

Denke daran, dass es höchste Priorität in einer gesunden Beziehung ist, die Wünsche des Anderen zu respektieren und wichtig zu nehmen, was dem Anderen 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 mit den Jahren gesunde Beziehungen, sichere Bindung und das Gefühl von echter Zugehörigkeit.

Verbinde Dich wieder mit Deinen Wurzeln

Bevor wir zum nächsten und letzten unserer 6 großen Bedürfnisse kommen, möchte ich Dir noch einen weiteren Weg vorstellen, wie Du Dein Bedürfnis nach Zugehörigkeit stillen kannst. Unser fünftes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Bindung können wir nämlich einerseits durch das langfristige Aufbauen von stabilen Bindungen stillen. Wir können es aber auch durch das Verbinden mit unseren eigenen Wurzeln erfüllen, um wieder mehr Zugehörigkeit zu spüren.

Manchmal verlieren wir im Laufe unseres Lebens unsere tiefe innere Verbindung mit unseren eigenen Wurzeln. Wir fühlen uns dann leicht in der Welt allein, vermissen diese tiefe, vollkommen selbstverständliche Zugehörigkeit, die wir nur in Bezug auf unsere Herkunft so selbstverständlich und so ohne etwas dafür tun zu müssen, erleben.

Du kannst Deine innere Verbindung zu Deinen Wurzeln aber wiedergewinnen oder sie gezielt stärken und Du wirst feststellen, dass schon das alleine einen großen und wichtigen Beitrag dazu leistet, dass Dein Bedürfnis Nummer 5 nach Bindung und Zugehörigkeit befriedigt wird.

Ich möchte Dir dafür nun 2 sehr einfache und angenehme Schritte vorstellen, wie Du das mit viel Spaß erreichen kannst.





Schritt 1: Lege eine Kindheitskiste an

Kaufe Dir eine hochwertige Kiste, die Dir wirklich gut gefällt. Ja, diese Kiste sollte Dir nicht nur gefallen, Du solltest sie lieben... Denn sie wird in der Zukunft eine wichtige Rolle für Dich spielen, wenn Du es zulässt.

Gehe anschließend alle Dinge durch, die Du aus Deiner Kindheit noch besitzt. Das kann ein altes Stofftier oder ein Holzspielzeug sein, eine kleine Figur, mit der Du früher gespielt hast oder auch ein Bild, das Du gemalt hast. Vielleicht hast Du auch noch ein altes Poesiealbum oder eine schöne Erinnerung an Deine Schulzeit oder an Deine Familie. Natürlich kann es auch ein Brief oder eine Karte sein, die jemand Dir in Deiner Kindheit geschrieben hat, der Dir sehr am Herzen lag.

Breite nun alle diese Dinge vor Dir aus und wähle dann die 3-10 Dinge daraus aus, die Dir sofort ein warmes, heimeliges Gefühl von Zuhause, von Ankommen und von „Alles ist gut“ geben, wenn Du sie anschaust, und die Du so sehr liebst, dass Dir das Herz aufgeht.

Sie müssen Dir wirklich etwas bedeuten.

Lege diese 3 – 10 Dinge nun in Deine Kiste und gib jedem darin einen würdigen Platz. Mehr als 10 Dinge sollten es nicht sein, damit alles in Deiner Kiste übersichtlich bleibt, jedes Erinnerungsstück sofort zu sehen ist und die Dinge in Deiner Kiste sich nicht übereinander stapeln, sondern alle einen würdevollen Platz bekommen. Und damit zudem auch jedes einzelne Stück darin einen besonderen Stellenwert beibehält und nicht unter all den anderen Sachen untergeht.

Verschließe nun Deine Kiste und gib ihr einen würdigen Platz in Deiner Wohnung. Du kannst sie in Deinem Wohnzimmerregal oder auch in der Schlafzimmerschrankkommode oder an einem anderen schönen Ort aufbewahren.

Verbanne sie aber nicht in den Keller oder auf den Dachboden. Deine Kindheitskiste mit all Deinen Lieblingsstücken aus der Kindheit verdient einen Platz in Deinem Zuhause.

Wannimmer Du ab jetzt schwere Zeiten durchlebst, enttäuscht, traurig oder gar verzweifelt bist oder Menschen Dich enttäuschen, öffne Deine Kindheitskiste und nimm die Dinge darin in Deine Hand. Du wirst sehen, dass sie Dir sofort Ruhe und Geborgenheit schenken und Dich wieder mit Deinen Wurzeln verbinden werden.





Und so kann Dir diese Kiste für den Rest Deines Lebens ein großer Halt sein, der einfach dadurch immer wieder hergestellt wird, dass Du Dich mit Deinen größten Schätzen und damit auch Deinen schönsten Gefühlen aus Deiner Kindheit verbindest.

Denn auch die schwerste Kindheit hatte einzelne schöne Momente, die sich nach Geborgenheit anfühlen. Und nicht selten haben wir diese schönen Momente als Erwachsene irgendwann vergessen.

Verbinde Dich wieder mit diesen Momenten und den warmen Gefühlen von damals – Du musst dafür nur Deine Kiste öffnen.

Schritt 2: Erstelle eine Fotoserie

Erstelle eine Fotoserie mit 3-8 Fotos aus Deiner Kindheit mit lieben Familienmitgliedern, die Dir nah standen und die immer lieb zu Dir waren. Das können Deine Eltern, Geschwister, Großeltern oder auch Onkel oder Tanten sein. Idealerweise bist Du mit einem von ihnen zusammen auf dem Bild. Es können aber auch nur Bilder von ihnen sein, so wie sie damals, in Deiner Kindheit aussahen.

Wähle Bilder aus, auf denen Du Dich geborgen und glücklich fühlst und / oder auf denen Deine liebsten Menschen aus Deiner Familie Dir Zuneigung, Zärtlichkeit oder Sympathie entgegenbringen. Das kann auch nur durch eine Geste oder mit einem lieben Blick passieren.

Es sollten Bilder sein, bei denen Du Dich geliebt und mit dem jeweiligen Menschen aus Deiner Familie verbunden fühlst, wenn Du sie ansiehst. Denn auch Deine Fotoserie aus der Kindheit soll Dir sofort Wärme, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu sein, schenken, wenn Du sie Dir von nun an ansiehst.

Stelle oder hänge diese Bilder nun wie eine Fotostrecke alle nebeneinander. Du kannst sie zum Beispiel alle in gleich große Rahmen nebeneinander auf eine Kommode oder auf ein Sidebord stellen. Du kannst sie aber auch an einer Wand oder in einer Zimmerecke alle nebeneinander in kleinen, gleich großen Rahmen an die Wand hängen.

Eine Freundin von mir hat mit ihrem Mann zwei solche Ecken im Flur eingerichtet. In jeder Ecke hängt dort seit einigen Jahren die Fotoserie von einem der beiden und darunter steht jeweils ein hübsches rundes Tischchen mit frischen Blumen. An wichtigen Tagen brennt dort auch eine Kerze...





Ein Freund von mir hingegen hat seine 6 Fotos in die Innenseite seiner Kindheitskiste (einer wunderschönen, hochwertigen dunklen Holzkiste) feinsäuberlich nebeneinander geklebt. Immer wenn er den Deckel der Kiste öffnet, breitet sich auch seine Fotoserie aus der Kindheit vor ihm aus.

Du kannst hier Deiner Fantasie freien Lauf lassen und kreativ werden. Falls Deine alten Fotos nicht dieselbe Größe haben, kannst Du sie in einem Fotogeschäft digitalisieren und alle in gleicher Größe ausdrucken lassen. Lasse Dich einfach beraten!

Und genieße den kreativen Erschaffensprozess...





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 **spüren kannst**, 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 erlebst 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 oder Deine Liebe schenkst. 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. Indem Du einem Menschen wirklich zuhörst. Oder indem Du einem obdachlosen Menschen an Weihnachten einen guten Schlafsack schenkst, und noch ein paar Plätzchen dazu...





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Du hast nun eine ganze Reihe an Ideen, Impulsen und Inspirationen erhalten, wie Du selbst proaktiv für die Erfüllung Deiner 6 wichtigsten Bedürfnisse sorgen kannst, und nicht mehr länger auf etwas im Außen warten oder Dich von anderen Menschen oder günstigen Umständen abhängig fühlen musst.

Nimm Dir nun ein neues, großes, leeres Blatt Papier zur Hand und notiere darauf wieder jedes der 6 Bedürfnisse mit viel Platz darunter, und zu jedem Bedürfnis wieder eine Skala von 1-10.

Trage dort aber noch keinen Wert ein. Das werden wir erst nächste Woche tun.

Wir werden dann nämlich ermitteln, welche Werte auf der Skala 1-10 Du für jedes Bedürfnis erreichen musst, um Dein persönliches Mindestmaß sicherzustellen, um Dich wohlfühlen, und welches persönliche Wohlfühlmaß Du darüber hinaus bei jedem der 6 Bedürfnisse hast, bei dem Du Dich vollkommen zufrieden, ruhig, sicher, gesättigt und angekommen fühlst, und spürst, dass Du endlich alles hast, was Du brauchst.

Schreibe in dieser Woche zunächst 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.

Achte bei der Wahl Deiner Maßnahmen auf die 3 Kriterien für sinnvolle und wirkungsvolle Maßnahmen, nämlich dass sie **direkt** wirken (also keine Ersatzbefriedigung darstellen), **konstruktiv** sind (keinen Schaden anrichten) und dass Du sie selbst **aus eigener Kraft** umsetzen kannst, und niemand Anderen dafür brauchst.

Auch beim Aufbau von gesunden Beziehungen, bei denen natürlich andere Menschen involviert sind, kannst Du das übrigens tun, indem Du selbst die Menschen auswählst, die für eine gesunde Beziehung in Frage kommen, und indem Du aus eigener Initiative mit ihnen Deine Grundsätze zum Aufbau sicherer Bindung einführst und lebst.

Nimm Dir Zeit für diese Aufgabe, und teile Deine Arbeit daran am besten wieder in 3 Einheiten auf, bei denen Du jeweils 2 Bedürfnisse bearbeitest. Du kannst Dir zu Beginn dafür die entsprechenden Seiten dieser Lektion noch einmal durchlesen.





Lege für jedes Bedürfnis mindestens 3 ganz konkrete neue 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 umsetzen / einführen willst, lege einen genauen Tag für den Start fest und trage diesen als Termin mit hoher Priorität jetzt in Deinen Kalender ein!

Aufgabe 2:

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

Gib Dir selbst ein heiliges Versprechen!

Damit veränderst Du Deine Prioritäten und baust Dir ein Leben auf, in dem Du endlich alles haben wirst, was Du brauchst, in dem Deine wichtigen Bedürfnisse dauerhaft erfüllt sind und Du ganz ankommen wirst.

Du kannst Dich auf eine große innere Ruhe und eine neue Freiheit freuen.

Auf ein Gefühl von Sicherheit und Erfülltsein, von Gesättigtsein und nicht „immer noch mehr Brauchen“, auf ein Gefühl des Angekommenseins und des inneren Friedens, die Dich schon bald dauerhaft begleiten werden....

Und genau dieses innere Gefühl des Sattseins wünsche ich Dir von ganzem Herzen!

Es wird Dich erden und für Dich der Beginn eines neuen Lebens sein!

Ich wünsche Dir ganz besonders viel Erfolg und Freude beim Umsetzen der Übungen aus dieser zentralen Lektion.

Deine Freundin Cosima

