



## LEKTION 5

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 wir eines oder mehrere Bedürfnisse über lange Zeit vernachlässigen, und Du hast Wege kennengelernt, die nicht so gut funktionieren, und Wege, mit denen wir sie uns wirksam erfüllen können.

Du weißt außerdem nun, dass zur Erfüllung von Bedürfnissen die beiden Prinzipien **Balance** und **Mittelmaß** beachtet werden sollten.

Balance bedeutet, wir müssen **alle** unsere 6 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 um die negativen Folgen wie innere Unruhe, ständige Suche, Zwänge, Süchte, Schmerz, Leid und Ängste zu vermeiden, die uns quälen können, wenn wir unsere wichtigsten Bedürfnisse über längere Zeit vernachlässigen.

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





In dieser Woche wollen wir uns ansehen, wo jeweils Dein ganz persönliches Mindestmaß und Wohlgefühlmaß zu jedem Deiner 6 Bedürfnisse liegt.

Es ist nämlich so, dass beide – das Mindestmaß und das Wohlgefühlmaß 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, besitzt.

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 Wohlgefühlmaß, bei dem wir uns rundum wohl und tief erfüllt und zufrieden fühlen, ist bei jedem Menschen für jedes Bedürfnis an einem unterschiedlichen Punkt erreicht.

Ermittle deshalb doch gleich einmal für jedes der 6 Bedürfnisse Dein persönliches Mindestmaß und Dein persönliches Wohlgefühlmaß:

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

Dein **Wohlgefühlmaß** 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 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 heranziehen, um diese beiden Werte für Dich zu ermitteln.

Keine Sorge, Deine Intuition ist treffsicherer als Du denkst.





Denn es dringt nur ein winziger Teil der komplexen 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.

Noch ein Hinweis für Dich:

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. Nicht selten unterdrücken wir diese Sehnsucht über Jahre, bis unser Leidensdruck sie irgendwann wieder an die Oberfläche unseres Bewusstseins bringt. Vielleicht fehlt uns aber auch 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 darüber nicht vergisst).

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

Die oberste Priorität ist, dass Du Dich ab jetzt in Deinem Leben rundum wohl fühlst...

Falls Du oft Sehnsucht nach etwas hast, überlege doch gleich jetzt einmal, welchem Bedürfnis diese Sehnsucht zugeordnet werden kann. Und falls Du ein anderes als die 6 Bedürfnisse aus diesem Kurs vermutest, dann überlege noch ein wenig weiter, welchem unserer 6 Bedürfnisse dieses Bedürfnis von Dir wohl zugeordnet werden könnte. Wir können nämlich unsere Bedürfnisse immer einem dieser 6 Haupt-Bedürfnisse zuordnen.





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Betrachte wieder jedes Deiner 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, damit mir nichts mehr fehlt und ich mich nicht mehr schlecht fühle? (um also 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 in diesem Bereich zu fühlen? Um das Gefühl zu haben, dass ich wirklich alles habe, was ich brauche (um also mein persönliches **Wohlfühlmaß** zu erreichen)

### Aufgabe 2:

Betrachte wieder jedes Deiner 6 Bedürfnisse gesondert und notiere jeweils Antworten auf die folgenden 3 Fragen:

1. Wann in meinem Leben war dieses Bedürfnis **nicht** bis zu meinem persönlichen **Mindestmaß** erfüllt und ich habe mich schlecht gefühlt und etwas vermisst oder gelitten? Du kannst hier eine oder auch mehrere Lebensphasen notieren.
2. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens genau gefühlt (notiere frei einige Stichworte zb, unruhig....traurig, verzweifelt... oder auch Leere, Ängste, Sehnsüchte, 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 und nicht mehr zu leiden?





### Aufgabe 3:

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

1. Wann in meinem Leben war dieses Bedürfnis gefühlt bis zu meinem persönlichen **Mindestmaß** erfüllt, wann hat mir also in diesem Bereich nichts Wichtiges gefehlt? Du kannst eine oder auch mehrere Lebensphasen notieren.
2. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens gefühlt (notiere einige Stichworte)
3. 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 noch ein letztes Mal jedes Bedürfnis gesondert und notiere Antworten auf die folgenden 3 Fragen:

1. Wann in meinem Leben war dieses Bedürfnis gefühlt bis zu meinem persönlichen **Wohlfühlmaß** erfüllt? Wann hatte ich das Gefühl, ich habe in diesem Bereich wirklich alles, was ich brauche und fühle mich pudelwohl? Du kannst eine oder auch mehrere Lebensphasen notieren.
2. Wie habe ich mich in diesen Phasen meines Lebens konkret gefühlt (notiere Stichworte)
3. 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 Wohlfühlmaß der Bedürfniserfüllung zu erreichen.

Deshalb lohnt sich Deine Mühe hier ganz besonders.





#### 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 Wohlgefühlmaß 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 für jedes Bedürfnis Deine beiden Zielwerte (Dein Mindestmaß und Dein Wohlgefühlmaß) 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.

Dass Deine 6 Bedürfnisse zu Deinem persönlichen Mindestmaß erfüllt sind, merkst Du daran, dass Du keine Symptome mehr hast, die im Defizit typischerweise auftreten (Ängste, Druck, Leere, Sucht nach Ablenkung oder Ersatzbefriedigungen etc).

Bringe nun Deine 6 Bedürfnisse in Deine ganz persönliche Prioritätenreihenfolge:

Welches Bedürfnis steht für Dich in dieser Phase Deines Lebens an aller erster Stelle?

Welches an zweiter, dritter, vierter, fünfter und welches an sechster Stelle?

