



LEKTION 6

Mit erfüllten Bedürfnissen satt und glücklich leben!

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 / sichere Bindung
6. Bedeutung haben / wichtig sein

Du hast in diesem Kurs bisher erfahren, welche 6 essenziellen Bedürfnisse wir Menschen haben, nach deren Erfüllung wir permanent (bewusst oder unbewusst) streben.

Du hast erfahren, was geschieht, wenn wir eines oder mehrere dieser Bedürfnisse über lange Zeit vernachlässigen, und Du hast Wege kennengelernt, die nicht so gut zur Befriedigung dieser Bedürfnisse geeignet sind - und Wege, mit denen es dauerhaft wunderbar funktioniert.

Du hast Klarheit darüber gewonnen, in welchen Deiner bisherigen Lebensphasen die 6 Bedürfnisse mehrheitlich erfüllt waren und in welchen nicht, und Du hast Dir in Erinnerung gerufen, wie es Dir damit jeweils ging und welche Maßnahmen Du bisher gerne und häufig ergriffen hast, wenn Deine 6 Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt waren.

Du weißt außerdem nun, dass zur Erfüllung Deiner tiefsten Bedürfnisse die beiden Prinzipien **Balance** und **Mittelmaß** beachtet werden sollten. Und Du hast ermittelt, wo Dein persönliches **Mindestmaß** und Dein **Wohlfühlmaß** zu jedem Bedürfnis liegt.

Das war ganz schön viel Information und Denkarbeit...





Zum Abschluss Deines Kurses darfst Du Dich deshalb einmal ganz entspannt zurücklehnen und all die Informationen und neuen Strategien Revue passieren lassen und in Deinem Gedächtnis abspeichern.

Wusstest Du, dass unser Gehirn während Ruhephasen und Denkpausen sehr aktiv arbeitet?

Deshalb kommen uns gute und kreative Ideen oder Lösungen für unsere Probleme oft, wenn wir gerade etwas völlig anderes machen, zum Beispiel entspannt in der Sonne liegen, unter der Dusche stehen oder beim Friseur sitzen und überhaupt nicht bewusst über das Thema nachdenken.

Unser Gehirn arbeitet einfach großartig: Wir geben ihm eine Fragestellung und es bearbeitet unseren „Auftrag“ sogar während wir entspannen oder schlafen... Ohne uns bewusst damit zu beschäftigen.

Diese Arbeitsweise unseres Gehirns werden wir uns in dieser letzten Woche Deines Kurses zunutze machen. Deshalb sehen die Aufgaben diese Woche etwas anders aus als sonst...

Sei gespannt und genieße es!





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Nimm Dir noch einmal das große Blatt Papier zur Hand, das Du in Lektion 4 erstellt hast, auf dem Du Deine persönlichen Maßnahmen aufgeschrieben hast, mit denen Du Dir Deine 6 wichtigsten Bedürfnisse ab jetzt konstruktiv erfüllen willst.

Lies Dir jede Maßnahme noch einmal in Ruhe durch und lasse sie auf Dich wirken.

Schau Dir außerdem noch einmal kurz Deine Mindestwerte und die Wohlfühlwerte auf Deinen Skalen an, die Du für jedes Bedürfnis notiert hast und erreichen willst.

Aufgabe 2:

Gönne Dir in dieser Woche eine Massage, einen Spa- oder Saunabesuch, einen Friseurbesuch, eine längere Fußmassage nach Feierabend oder irgendeine andere Verwöhnaktion. Und wenn das nichts für Dich ist, dann gönne Dir zum Beispiel einen längeren Spaziergang in ungestörter Natur oder gehe schwimmen in einem möglichst leeren Schwimmbad, in dem Du Dich ganz im Wasser entspannen kannst.

Es geht darum, dass Du etwas machst, bei dem Du Dich körperlich vollkommen entspannen kannst und das Du liebst.

Wenn wir unserem Körper helfen, ganz in die Entspannung zu kommen, werden unsere Kreativität und Lösungsfindung besonders angeregt. Und das auf eine Weise, die uns nicht anstrengt und unter (Leistungs-)Druck setzt, sondern uns angenehm ist und uns guttut.

Es ist tatsächlich eine großartige Investition in die Leistungsfähigkeit Deines Gehirns und in Deine Kreativität (und Lösungsfindung erfordert immer auch Kreativität), Dir regelmäßige Rituale zu gönnen, bei denen Du Dich körperlich vollkommen entspannen kannst.

Nimm Dir direkt vor Deiner Entspannungsmaßnahme 5 Minuten Zeit (entweder vor Ort oder vorher im Auto oder zuhause), um Dir Deine 18 Maßnahmen, die Du auf Dein Blatt geschrieben hast, noch einmal durchzulesen und zu verinnerlichen.

Wirf außerdem zur Verinnerlichung auch noch einmal einen Blick auf Deine Mindest- und Wohlfühlwerte zu jedem Bedürfnis.





Zu Beginn Deiner Entspannungsmaßnahme (sobald Du beginnst, Dich zu entspannen) schließe die Augen, erinnere Dich noch einmal kurz an Deine Mindest- und Wohlfühlwerte für alle 6 Bedürfnisse, und denke dann der Reihe nach alle Deine 18 neuen Maßnahmen zur Erfüllung Deiner wichtigsten Bedürfnisse durch. Lasse dann den Gedanken los, denke einfach an nichts mehr und genieße ganz die körperliche Entspannung...

Deine Gedanken werden bei diesem Prozess tief in Deinem Gedächtnis abgespeichert, automatisch kurz visualisiert und zugleich mit dem positiven Gefühl verbunden, das Du durch die Entspannung erlebst, sodass Du Dich auf die Neueinführung Deiner Maßnahmen (dem Erfüllen DEINER tiefsten Bedürfnisse) bald ganz von selbst richtig freuen wirst.

Manche Menschen erleben ein euphorisches Hoch während der kreativen Entspannung zum Kursabschluss oder eine überwältigende Vorfreude auf die Neugestaltung ihres Lebens.

Es kann außerdem gut sein, dass Dir während oder nach Deinem Verwöhntermin plötzlich noch neue, weitere oder bessere Maßnahmen einfallen, mit denen Du Dir Deine Bedürfnisse noch leichter oder tiefer erfüllen kannst. Notiere sie direkt anschließend – zum Beispiel in einem gemütlichen Cafe - um sie nicht zu vergessen.

Falls Dir keine neuen Ideen in den Sinn kommen, ist das aber überhaupt nicht schlimm. Dann bedeutet das, dass die Maßnahmen, die Du zuvor aufgeschrieben hast, bereits vollkommen stimmig für Dich sind.

Aufgabe 3:

Mache es Dir zuhause oder in einem Cafe gemütlich, nimm Deinen Kalender zur Hand und trage nun konkret darin ein, wann und wie Du mit Deinen neuen Maßnahmen für jedes Deiner 6 Bedürfnisse beginnen willst. Am besten tust Du das noch am gleichen Tag Deines Verwöhnerlebnisses (zum Beispiel direkt anschließend), oder aber am nächsten oder übernächsten Tag. Lasse nicht zu viel Zeit verstreichen.

Gib den „Investitionen“ in Deine wichtigsten Bedürfnisse ab jetzt in Deinem Leben Priorität.

Wenn es sich um regelmäßige Termine oder neue Rituale handelt, die Du einführen willst, trage sie bereits jetzt vollständig für die nächsten Monate in Deinen Kalender ein.





Ich kann Dir aus Erfahrung sagen, dass es Dein Lebensgefühl und auch das praktische Erleben Deines Alltags vollkommen verändern wird, wenn Du erst einmal beginnst, Dich liebevoll um Deine tiefsten Bedürfnisse zu kümmern und ihnen Priorität vor allen anderen Verpflichtungen zu geben.

Das kannst Du sehr einfach und strukturiert unterstützen, indem Du Dir Deine 6 Bedürfnisse und Deine Maßnahmen zu ihrer Erfüllung regelmäßig (zum Beispiel alle 30 Tage) wieder anschaust, und sie, falls nötig, überarbeitest, verbesserst oder neue Ideen hinzufügst, die während des Umsetzungsprozesses entstehen.

Gönne Dir doch dafür ab jetzt einmal im Monat einen kleinen Cafe-Besuch und genieße in Deinen verbleibenden Lebensjahrzehnten ein sattes und großartiges Leben. 😊

Es lohnt sich!!!

Ich wünsche Dir aus ganzem Herzen ein Leben in Fülle und Leichtigkeit! Lass uns dieses Leben für Dich aufbauen. Es macht Spaß... Und es ist so erfüllend!

Ich umarme Dich!

Deine Cosima

Wunderbar!

Du bist am Ende Deines Kurses angelangt. Und dafür beglückwünsche ich Dich!

Ich finde es großartig, dass Du Dein Leben und Deinen inneren Zustand selbst in die Hand nimmst und Dich weiterentwickelst, das möchte ich Dir einfach einmal sagen!

Denn das unterscheidet Dich von den allermeisten anderen Menschen! Und Dein Leben kann so unendlich leicht und erfüllend werden, wenn Du beginnst, Dich selbst wirklich zu verstehen, Dich selbst liebevoll zu unterstützen und endlich wirklich bewusst zu leben.

Wenn Du weiter an Deinem inneren Wachstum arbeiten willst, kannst Du hier mit Deinem nächsten Kurs beginnen:

<http://www.cosima-sieger.de/kurse/>





Und wenn Du Dir für zwei Jahre meine systematische Unterstützung auf Deinem Wachstumsweg schenken willst, bist Du herzlich willkommen, auch Student(in) der Cosima Sieger Akademie zu werden.

Du erhältst dann jeden Freitag von mir eine neue Lektion mit hoch wirksamem und zum Teil noch unbekanntem Wissen für Deine persönliche Weiterentwicklung und Übungen zur einfachen Anwendung – für ein starkes, gelassenes und glückliches Leben:

<http://www.cosima-sieger.de/cosimas-akademie/>

