

## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



# LEKTION 2

## **Verstehe Deine tieferen Bedürfnisse: Die 6 Bedürfnis-Grundtypen**

Der Psychologe Abraham Maslow unterscheidet in seiner bekannten Bedürfnispyramide zwischen körperlichen und seelischen Bedürfnissen:

Ganz unten stehen in seiner Bedürfnispyramide auf dem wichtigsten Rang unsere körperlichen Bedürfnisse nach den Dingen, die uns physisch am Leben erhalten wie Nahrung, Schlaf, Atmen, welche wir uns zu allererst erfüllen müssen, bevor wir die Ruhe und die Kapazitäten haben, uns mit unseren anderen Bedürfnissen zu beschäftigen.

Darüber stehen an zweiter Stelle in ihrer Wichtigkeit unsere urmenschlichen Bedürfnisse nach Sicherheit. Dazu gehört es, ein Zuhause zu haben, eine Wohnung, ein Einkommen und eine gewisse finanzielle Sicherheit, Vorsorge für die Zukunft, aber auch eine sichere Umgebung, ein Land, in dem kein Krieg herrscht, ein Leben ohne stark belastende Ängste.

Diese Bedürfnisse müssen wir uns als nächstes erfüllen, bevor wir uns der nächsthöhergelegenen Ebene unserer Bedürfnisse widmen können:

Das ist die Ebene unserer sozialen Bedürfnisse: Nach Kontakt, Liebe, Freundschaft, Zugehörigkeit, Zuwendung und Verstandenwerden, aber auch nach Berührung und Körperkontakt.

Und darüber stehen für Maslow die sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse, wie zum Beispiel unser Bedürfnis nach Status, nach Achtung und nach Anerkennung, aber auch nach Selbstverwirklichung.

Google doch einmal die Bedürfnispyramide von Maslow und sieh Dir die verschiedenen Bedürfnisebenen nach seiner Definition an, falls Du sie noch nicht kennst.

Seine Einteilung bietet eine gute Grundlage für unseren Kurs, wir werden hier jedoch gleich noch sehr viel mehr ins Detail gehen und vor allem genaue Abgrenzungen vornehmen.

Ich habe außerdem eine leicht von Maslow abweichende Ansicht zum Thema Bedürfnisse:

Ich vertrete nämlich den Standpunkt, dass ein großer Teil der sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse in Wahrheit Eintrittskarten zur Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse sind. Sie sind also größtenteils Mittel zum Zweck, um uns unsere sozialen Bedürfnisse zu erfüllen.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Wir glauben zum Beispiel, wenn wir die Anerkennung oder den Respekt anderer bekommen oder uns einen hohen „Status“ erarbeiten und aufbauen, der uns wiederum Respekt, Anerkennung und Aufmerksamkeit von Anderen einbringt (der Wunsch nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Respekt wird nach Maslow den Ich-bezogenen Bedürfnissen zugeordnet), dass wir dadurch eher von sozialen Gruppen akzeptiert werden und so unsere sozialen Bedürfnisse nach Liebe, Freundschaft und Zugehörigkeit eher erfüllt werden.

Ich sehe die ich-bezogenen Bedürfnisse deshalb zu einem wesentlichen Teil als Mittel zum Zweck, deren Erfüllung von Menschen besonders dann in den Mittelpunkt ihrer Bestrebungen gerückt wird, wenn sie nicht wissen, wie sie ihre sozialen Bedürfnisse auf direktem Wege erfüllt bekommen, oder hier vielleicht bereits große Defizit-Zustände in ihrem Leben erlebt haben.

Vielleicht hast Du auch schon einmal einen Menschen erlebt, der ein übersteigertes Bedürfnis nach Anerkennung oder Aufmerksamkeit hat und ständig hart für die Erfüllung dieses Bedürfnisses arbeitet. Was oft hinter diesem übersteigerten Bedürfnis nach Anerkennung und Aufmerksamkeit steckt, ist der Wunsch, für andere Menschen wichtig zu sein und dieser Status der hohen Wichtigkeit wiederum wird als Garant für das tieferliegende Bedürfnis gesehen, zu einer Gruppe (oder einem einzelnen anderen Menschen) dazuzugehören und dauerhaft angenommen zu werden, um nicht mehr um seinen sozialen Stand und seinen sicheren Platz in der Gruppe fürchten zu müssen. Denn sichere Bindungen zu haben ist für unsere Psyche überlebenswichtig.

Ich denke dann, wenn ich ganz viel tue, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu bekommen und darin erfolgreich bin, dann bin ich für die soziale Gruppe oder den Partner oder die Freundin, von der ich diese Anerkennung und Aufmerksamkeit bekomme, wichtig. Und wenn ich einen hohen Status der Wichtigkeit in einer sozialen Gruppe oder in der Beziehung zu einem Menschen habe, dann werde ich meinen Platz in der Gruppe (oder in der Beziehung oder Freundschaft) nicht verlieren, dann ist mir mein Platz sicher und ich kann nicht mehr ausgeschlossen werden. Deshalb darf ich aber auch keine Fehler machen. Ich darf nicht negativ auffallen oder mich blamieren, und muss aufpassen, dass ich nichts falsch mache, um meinen Platz in der Gruppe oder der Beziehung nicht zu gefährden, für den ich so hart gearbeitet habe.

Wie du Dir denken kannst, entstehen aus dieser Angst um meine so essenziell wichtigen sozialen Bedürfnisse sehr leicht Probleme wie Perfektionismus oder die Herausbildung erhöhter narzisstischer Persönlichkeitsanteile, die uns und anderen das Leben weiter erschweren.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Ich persönlich sehe hier einen direkten Zusammenhang:

Je seltener und vor allem je weniger selbstverständlich sichere Bindungen werden, in denen wir vollkommen angenommen, aufgefangen und getragen werden, desto stärker müssen sich narzisstische Verhaltensweisen und Perfektionismus in unserer Gesellschaft als Folge der inneren Ängste ausbilden, die entstehen, weil dieses überlebenswichtige Bedürfnis nicht mehr ausreichend gestillt wird.

Dies ist nur ein Beispiel, was geschehen kann, wenn eines unserer 6 wichtigsten Bedürfnisse nicht erfüllt wird. Wir gehen hier nun ins Detail, und Du wirst lernen, welche 6 Bedürfnisse Du Dir wirklich erfüllen solltest.

### **Unsere 6 wichtigsten körperlichen und emotionalen Bedürfnisse**

Und hier sind die 6 Hauptbedürfnisse, denen Du alle anderen Bedürfnisse zuordnen kannst und deren Erfüllung Du immer bis zu einem gewissen Mindestmaß selbst sicherstellen solltest.

1. Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit
2. Existenzielle finanzielle Absicherung
3. Planungssicherheit (als Kombination aus Sicherheit und Orientierung)
4. Liebe und Zuneigung
5. Zugehörigkeit und sichere Bindung
6. Bedeutung haben und wichtig sein

Die ersten 3 davon sind existenzielle Bedürfnisse, die sich auf Dein unmittelbares Überleben jetzt und auf das Sicherstellen Deines Überlebens in der Zukunft beziehen.

Die letzten 3 sind soziale Bedürfnisse, die sich auf Deine elementaren Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Bezug und Verbindung zu anderen Menschen beziehen.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



### Die 6 Bedürfnisse im Detail

#### Bedürfnis 1: Sicherung Deines Überlebens und Aufrechterhaltung Deiner Gesundheit

Hier geht es darum, sicherzustellen, dass Du am Leben, gesund und unversehrt bist. Dazu benötigst Du zum Beispiel erholsamen Schlaf, nährstoffreiche und giftstoffarme Nahrung, genügend Sauerstoff und saubere Luft, Zugang zu Trinkwasser, echte (!) Ruhepausen, Phasen der Langsamkeit im Kontrast zu Phasen der Schnelligkeit und Leistung, Rücksicht auf Deinen Körper in Phasen von Schwäche und Krankheit, eine gute medizinische Versorgung, ausreichend spontane und natürliche Bewegung und vieles mehr.

Auch wenn Du jetzt vielleicht abwinkst und sagst, mit diesen primären Dingen müsstest Du Dich nun wirklich nicht beschäftigen, so möchte ich Dich doch ermutigen, auch dieses Bedürfnis und den Grad seiner Erfüllung in Deinem Leben einmal ernsthaft zu überprüfen.

Denn Zivilisationskrankheiten, die häufig auf unseren Lebensstil zurück zu führen sind, nehmen weiter zu. Offenbar gibt es also doch einige Dinge, die wir unserem Körper zumuten oder vorenthalten, die ihn krank machen, und auf die wir unser Augenmerk richten sollten, um uns unser Bedürfnis Nr. 1 zu erfüllen.

Das Erfüllen dieses Bedürfnisses ist letztlich eine Frage unserer Prioritäten. Und bevor Du womöglich sagst: Ich kann hier nichts verändern, denken daran: Ohne Gesundheit ist alles nichts. Und wir sind selbst verantwortlich dafür, wie wir im Leben unsere Prioritäten setzen.

#### Bedürfnis 2: Existenzielle finanzielle Absicherung

Bei diesem Bedürfnis geht es darum, für Dich und Deine Familie diejenigen materiellen Dinge sicher zu stellen, die Du oder Ihr zur Sicherung Deiner/Eurer Existenz benötigt. Hierzu zählen zum Beispiel eine Wohnung, Kleider, notwendige Medikamente, Strom, Wasser, Heizöl und ein bestimmter Minimum-Lebensstandard. Und dafür benötigst Du ein gewisses Mindestmaß an Geld.

Ist dieses Bedürfnis nicht erfüllt, werden wir alles tun, um es zu erfüllen und können uns mit nichts anderem mehr beschäftigen als damit, wo wir Geld für die nächste Mahlzeit, neue Schuhe für unsere Kinder oder genügend Heizöl für den Winter herbekommen.

Was Du benötigst, um Dir dieses Bedürfnis nach Absicherung Deiner Existenz zu erfüllen, sind jedoch wirklich nur die absoluten Basisdinge – ein Auto, ein Handy, ein Fernseher oder eine Innenstadtwohnung gehören nicht dazu.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Auch wenn wir in der sozialen Marktwirtschaft heute zumindest in vielen Fällen Menschen diese Mindestabsicherung bieten können und so im Vergleich zum großen Rest der Welt in dem Luxus leben, uns um dieses Bedürfnis nur selten Sorgen machen zu müssen, so greift die soziale Absicherung doch in einigen Fällen schon jetzt nicht mehr ausreichend und wird in den kommenden Jahrzehnten wohl weitere Lücken aufweisen, was sich vermutlich zum Beispiel in steigender Altersarmut äußern wird. Insofern macht es auch für uns, die wir heute im relativen Luxus leben, Sinn, uns mit diesem Bedürfnis schon jetzt näher zu beschäftigen.

Falls Du in der Lage bist, helfen zu können, egal ob bei uns oder in ärmeren Teilen der Welt, um Menschen dieses wichtige menschliche Bedürfnis zu erfüllen, dann kann ich Dir außerdem nur ans Herz legen: Tue es!

Du befreist Menschen damit nicht nur von der unmittelbaren existenziellen Bedrohung der materiellen Armut, und von der Erniedrigung, die damit oft verbunden ist, sondern auch von den vielen negativen Folgen, die sich für diese Menschen einstellen, wenn ihre essenziellen menschlichen Bedürfnisse unerfüllt bleiben, und das große psychische Leid, das damit zusätzlich einhergeht.

### Bedürfnis 3: Planungssicherheit (Sicherheit und Orientierung)

Dieses Bedürfnis entspringt unserem Bedürfnis nach Sicherheit, Stabilität und Orientierung. Planungssicherheit zu haben bedeutet Orientierung und Vorhersehbarkeit zu haben. Und das gibt uns die Möglichkeit, unser Überleben auch für die Zukunft zu sichern und unsere Handlungsmöglichkeiten, sowie auch mögliche drohende Gefahren einschätzen und überblicken zu können. Es gibt uns die Möglichkeit, Stabilität in unserem Leben zu (er)schaffen.

Wir benötigen Planungssicherheit in Bezug auf unser unmittelbares Überleben, das Halten unseres Lebensstandards, und die medizinische Versorgung für uns und unsere Familie für die kommenden Jahre und Jahrzehnte, für die wir Sicherheit und Vorhersehbarkeit benötigen.

Aber wir benötigen auch Planungssicherheit und Verlässlichkeit in Bezug auf die Stabilität unserer Beziehungen und die Verlässlichkeit unseres sozialen Netzes. Wir müssen uns auf bestimmte Dinge und Menschen verlassen können, um uns ruhig zu fühlen.

Dieses Bedürfnis umfasst zudem auch unser Bedürfnis nach wirtschaftlicher und politischer Stabilität, denn nur wenn diese zumindest ansatzweise vorhanden sind, haben wir Planungssicherheit und können Entscheidungen treffen, um uns für die Zukunft abzusichern.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Zur Erfüllung dieses essenziellen menschlichen Bedürfnisses nach Planungssicherheit dient der gesamte Bereich der Versicherungen, denn sie alle sollen uns Planungssicherheit schenken, indem sie Risiken für uns tragen, die in Zukunft eintreten könnten. Angefangen von der Krankenversicherung über die private Haftpflichtversicherung bis hin zu allen Versicherungen unseres materiellen Hab und Gut (Hausratversicherungen, Gebäudeversicherungen, Kfz-Kaskoversicherungen und viele mehr).

Aber auch der Aufbau und die Pflege eines stabilen sozialen Netzes, die Wahl eines bestimmten Jobs oder der Aufbau eines größeren Vermögens können uns mehr Planungssicherheit schenken. Natürlich dienen auch alle Verträge, die wir schließen, dazu, uns Planungssicherheit und Vorhersehbarkeit zu geben und auch unser Bedürfnis nach Absprachen mit und nach Zuverlässigkeit von anderen Menschen dient letztlich der Erfüllung unseres tiefliegenden Bedürfnisses nach Planungssicherheit und somit Vorhersehbarkeit, Orientierung und Stabilität.

Das Leben ist von Natur aus voller Risiken und zutiefst unsicher. Und auch wenn wir diese Risiken niemals vollständig abdecken können (auch ein sicherer Job kann uns verloren gehen, Vermögen kann sich in Luft auflösen und Versicherungsschutz ausfallen, Kriege können ausbrechen, Familien zerfallen und Krankheiten können unser Leben auf den Kopf stellen) so ist es doch sinnvoll, diese Risiken zumindest zu verkleinern (je nachdem, wo unser persönliches Mindestmaß bei diesem Bedürfnis liegt), sodass wir uns beruhigt fühlen, handlungsfähig bleiben und unser Leben nicht in Angst und Unruhe verbringen müssen.

Wie Du das sinnvoll tun kannst erfährst Du in der nächsten Lektion.

### Bedürfnis 4: Liebe und Zuneigung bekommen UND geben

Nun kommen wir zum ersten unserer 3 sozialen Bedürfnisse. Und zwar dem Bedürfnis, Liebe und echte Zuneigung zu erhalten und zu schenken.

Ich möchte Dir an dieser Stelle den wichtigen Unterschied zwischen Zuneigung und Anerkennung nahebringen:

Anerkennung bekommst Du für das was Du TUST.

Liebe und Zuneigung bekommst Du für das was Du BIST!

Das Suchen nach Anerkennung sehe ich persönlich als Mittel zum Zweck, dessen sich viele Menschen bedienen, um Liebe und Zuneigung zu erhalten. Leider wird das nicht funktionieren, denn Du erhältst Anerkennung und Liebe für jeweils unterschiedliche Dinge.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Wichtig ist vorab ebenfalls zu sagen, dass es bei diesem Bedürfnis sowohl darum geht, Liebe und Zuneigung zu bekommen und sie empfangen und ganz annehmen zu können, als auch darum, sie bedingungslos geben und schenken zu können.

Wir alle kennen die Freude, jemanden tief zu lieben, einfach nur für das was er IST, ganz gleich was er TUT. Besonders leicht fällt uns das bei einem Kind oder einem Haustier.

Du siehst, dass Liebe bereits per Definition bedingungslos sein muss, denn wir bekommen und geben sie nicht für das, was jemand tut, sondern für das was er IST. Demnach können wir jemanden auch weiterlieben, wenn er Dinge tut, die wir nicht gut finden.

Das heißt aber nicht, dass wir dann mit ihm in Beziehung verbleiben müssten. Lieben und Beziehung sind tatsächlich getrennte Bereiche, die zwei unterschiedlichen Bedürfnissen zugeordnet werden.

Der Bereich Beziehungen fällt unter das 5. Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit. Das Geben und Bekommen von Liebe jedoch fällt in den Bereich unserer Emotionen und der Ausrichtung unseres Fokus (was das genau bedeutet erfährst Du noch).

Und ja, auch wenn Lieben bedingungslos ist und wir jemanden für das lieben, was er IST, so können wir eine neue Entscheidung treffen und unsere Aufmerksamkeit von diesem Menschen abziehen.

Du kannst Dir Liebe wie einen Lichtstrahl oder ein Scheinwerferlicht vorstellen: Je gezielter wir es auf einen Menschen richten, ihn mit unserer Aufmerksamkeit beschenken und das mit einem ganz bestimmten Filter tun, der dafür sorgt, dass wir ihn wirklich unvorbelastet und vorurteilsfrei in seinem Wesen SEHEN, desto stärker nehmen wir ihn in seinem tieferen Kern wahr (eine Voraussetzung, um Liebe zu einem Menschen spüren zu können) und desto stärker spüren wir daraufhin Liebe. Vorausgesetzt natürlich, wir wissen, wie wir jemandem liebevolle Aufmerksamkeit schenken und den richtigen Filter anwenden, wie wir also lieben können – und das lernst Du später im Kurs.

Wenn wir uns hingegen dazu entscheiden, unsere Aufmerksamkeit von einer Person abzuziehen (und zwar auch in unseren Gedanken!), dann werden wir auch unsere Liebe für diesen Menschen bald nicht mehr oder kaum noch spüren und haben unsere liebevolle Aufmerksamkeit frei, um sie auf einen oder mehrere andere Menschen zu richten.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



**Liebe ist damit 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 und ihn in seinem tieferen Kern sehen zu wollen. Ohne jemandem diese Aufmerksamkeit zu schenken, kannst Du ihn nicht wirklich sehen und ohne ihn wirklich zu sehen, kannst Du keine Liebe für ihn spüren.**

Das ist auch schon der Schlüssel dazu, jemanden lieben zu können:

Wir bauen Liebe in uns für einen Menschen auf, indem wir ihm eine ganz bestimmte Form von Aufmerksamkeit kontinuierlich schenken. Du erfährst mehr dazu später. Vorab aber schon einmal:

Liebe entsteht nicht auf der Ebene des Tuns (wie zum Beispiel das Aufbauen und Pflegen von Beziehungen), sondern auf der Ebene Deiner Wahrnehmung, der Art, wie Du einen Menschen betrachtest. Liebe ist eine Frage Deiner Sichtweise. Und über Deine eigene Sichtweise hast Du ebenso viel Kontrolle wie über Dein TUN.

Soviel also zum Thema 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?

Interessanterweise wird es Dir, sobald Du anfängst, Menschen auf diese Weise durch Deine bewusste Entscheidung zu lieben, sehr viel leichter fallen, auch selbst Liebe anzunehmen. Du wirst Dich automatisch dafür öffnen und sie dann auch anziehen. Um das zu glauben, musst Du es ausprobieren.

Je mehr Du das Liebenswerte und Unschuldige in anderen Menschen wahrzunehmen lernst, desto mehr beginnst Du auch das Liebenswerte und Unschuldige in Dir selbst wahrzunehmen und umso mehr wirst Du auf einer tiefen, unbewussten Ebene das Gefühl haben, Liebe zu verdienen und wirst Dich von selbst öffnen, um sie anzunehmen. Denn andere Menschen sehen Dich so, wie Du Dich selbst siehst. Und wenn Du Dich selbst als würdig empfindest, geliebt zu werden, dann werden andere Menschen es auch tun.

### Bedürfnis 5: Zugehörigkeit und Bindung

Bei diesem Bedürfnis befinden wir uns im Bereich der Beziehungen, des Gefühls echter und sicherer Zugehörigkeit zu anderen Menschen. Diese Zugehörigkeit umfasst alle sozialen Gruppen, und damit alle Formen von Beziehungen, von Partnerschaften, Freundschaften, Familienbeziehungen, über Beziehungen am Arbeitsplatz zu Kollegen und Vorgesetzten und Beziehungen in unserem Umfeld, zum Beispiel an unserem Wohnort oder in anderen sozialen Gruppen, in denen wir uns aufhalten.





## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



In der sicheren Bindung zu anderen Menschen geben und bekommen wir Nähe, Hilfe, Zusammenhalt, Austausch, erfahren Loyalität, Teilen und Verstandenwerden. Hier erleben wir ein sicheres Netz und eine soziale Absicherung, die uns wiederum zu einem gewissen Teil auch unser 3. Bedürfnis nach Planungssicherheit erfüllt.

Wenn wir sichere Bindungen haben, dann können wir uns sicher sein, dass wir dazu gehören, dass wir angenommen werden, dass die Anderen für uns da sind, wenn wir sie brauchen, und dass wir unsere Gedanken und Ideen, aber auch unsere Sorgen teilen und uns in unserem Wesen zeigen und mitteilen können. Wir erleben natürlich auch, dass wir in der Gemeinschaft großartige Dinge gemeinsam aufbauen und große Ziele erreichen können, die wir alleine nicht hätten erzielen können. In der sicheren Bindung bekommen wir Unterstützung für alles, was wir brauchen, und für das Verwirklichen unserer Träume.

Spannenderweise ist es durchaus möglich, dass Du all das in Deiner Familie, in Deiner Partnerschaft oder in Deinem Freundeskreis erlebst, auch wenn keine wirkliche Liebe da ist.

Ja, es gibt stabile und gesunde, sehr nährnde, sichere Beziehungen ohne Liebe. Zum Beispiel dann, wenn die Menschen in dieser Gemeinschaft zwar die Prinzipien gesunder Beziehungen und sicherer Bindung verstehen und umsetzen, aber sie nicht gelernt haben, zu lieben.

Bevor Du also solche tragenden Beziehungen womöglich enttäuscht oder gar verbittert beendest, weil Du vielleicht feststellst, dass keine Liebe darin vorhanden ist, denke daran, dass sie Dir Dein ausgesprochen wichtiges Bedürfnis nach sicherer Bindung erfüllen, und allein deshalb bereits wertvoll sind. Zudem kannst Du selbst auch viel dafür tun, um Beziehungen mit Liebe zu erfüllen.

Menschen, die wissen, wie man gesunde Beziehungen führt (und die auch dazu bereit sind) und die wissen wie man liebt, werden seltener. Deshalb mein Tipp an dieser Stelle:

Wenn Du jemanden in Deinem Leben hast, mit dem zwar eine tiefe, nährnde beidseitige Liebe möglich ist, aber keine gesunde Beziehung, oder wenn Du Menschen hast, mit denen Du andererseits haltgebende Beziehungen erlebst, die aber mit wenig Liebe erfüllt sind, dann wirf nicht beides vorschnell weg und eifere der Hollywood Fantasie nach, in der alles, was ein Mensch sich nur wünsche kann, vollkommen und am besten noch in einem einzigen Menschen zu finden ist, sondern investiere stattdessen in beide um sie weiter aufzubauen oder zu vertiefen.

Freue Dich darüber, dass Du dadurch die Möglichkeit hast, Dir zwei Deiner wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen, mit denen heute bereits die meisten Menschen Schwierigkeiten haben! Du bist in einem solchen Fall nicht zu bemitleiden, sondern zu beneiden!



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Solltest Du einen Menschen haben, mit dem Du sowohl eine tiefe Liebe, als auch eine gesunde Beziehung teilen kannst, so ist das ein wunderbarer Glücksfall. Sei aber nicht traurig, wenn es (so wie bei den meisten Menschen) nicht – oder nur in gewissen Phasen Deines Lebens – so ist.

Und falls Du im Moment noch keine solche Beziehung und auch keinen solchen Menschen in Deinem Leben hast, dann mache Dir keine Sorgen. In diesem Kurs werden wir dafür sorgen, dass Du beides schon bald in Dein Leben bringst.

An dieser Stelle ist wichtig, dass Du Dir merkst, dass die Bereiche des Liebens und der Beziehungen nach unterschiedlichen Gesetzen funktionieren. Liebe entsteht auf der Ebene Deiner Wahrnehmung. Beziehungen entstehen auf der Ebene des Tuns. Beides kannst Du bewusst verändern. Wie, erfährst Du nächste Woche.

### Bedürfnis 6: Bedeutung haben und wichtig sein

Bei diesem Bedürfnis geht es darum, dass wir uns wertvoll fühlen, dass wir also spüren und erleben wollen, dass wir einen WERT für diese Welt haben und dass wir wichtig sind. Uns dieses Bedürfnis zu erfüllen steigert automatisch auch unser SelbstWERTgefühl.

Natürlich ist jeder Mensch von Geburt an wertvoll. Aber wir bekommen mit diesem Leben auch eine ganze Palette an Fähigkeiten, Talenten, Kräften und vor allem auch Energie geschenkt und wir werden umso zufriedener, je mehr wir diese Kräfte auch für unsere Umgebung, für unsere Welt, einsetzen und dazu beitragen, dass Dinge oder Menschen um uns herum wachsen können.

Das können wir auf vielen Wegen tun.

Zum Beispiel, indem wir das Unternehmen, für das wir arbeiten, voran bringen mit tollen Ideen oder einer wertvollen Leistung. Oder auch, indem wir jemandem einen wirklich wertvollen Rat geben oder Lösungen für Probleme finden, indem wir ein Kind erziehen, für einen Freund da sind, indem wir uns um andere Menschen kümmern, die hilflos sind oder von uns abhängig, indem wir Menschen oder Tieren helfen oder einen Notfall verhindern.

Wir erreichen das Gefühl, dass wir Bedeutung haben und für die Welt wichtig sind aber auch, indem wir wertvolles Wissen bereit stellen, indem wir Menschen zum Lachen bringen, indem wir Menschen zum Beispiel mit Geld neue Möglichkeiten eröffnen, oder indem wir mit unseren Fähigkeiten Unternehmen, Projekte, Menschen und ganze Gesellschaften voran bringen.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



**Immer wenn wir für etwas oder jemanden Verantwortung übernehmen, gewinnen wir für diese Sache oder diesen Menschen an Bedeutung!**

Genau deshalb ist es für viele Menschen so erfüllend, Verantwortung zu übernehmen oder zu tragen: weil uns das ein Gefühl von Bedeutung schenkt und uns so eines unserer 6 wichtigsten Bedürfnisse erfüllt.

Bedeutung zu haben heißt immer auch, Einfluss zu haben, und einen Teil unserer Welt nach unserer freien Entscheidung zum Positiven verändern zu können, und diese positive, konstruktive Form der Macht zu besitzen, ist zutiefst erfüllend.

Wenn wir hingegen glauben, dass es für niemanden eine Rolle spielt, ob es uns gibt oder nicht, fallen wir in ein Gefühl tiefer Wertlosigkeit, Sinnlosigkeit und Verzweiflung, da wir unseren eigenen WERT nicht mehr spüren können. Aus diesem Grund ist beispielsweise eine längere Phase der ungewollten Arbeitslosigkeit abgesehen von materiellen Konsequenzen für fast alle Menschen eine so große seelische Belastung und kann in die Depression führen, weil wir uns für diese Welt als bedeutungslos erleben.

Dieses so stark herbeigesehnte Gefühl, Bedeutung zu haben und wichtig zu sein, versuchen Menschen oft über Statussymbole oder das Erarbeiten eines hohen gesellschaftlichen Status zu erreichen.

Dieses Vorgehen soll uns sowohl unseren Platz in sozialen Gruppen sichern, als auch uns das Gefühl von Bedeutung und Einfluss schenken, nach dem wir uns sehnen. Leider ist der Weg, uns unsere essenziellen Bedürfnisse über Status und Statussymbole erfüllen zu wollen, ein Weg, der nicht funktioniert kann. Du erfährst später noch genau, warum das so ist.

Der einzige Weg, uns bedeutend zu fühlen, ist, ECHTE Bedeutung für die Welt zu haben, indem wir der Welt etwas Wertvolles geben und sie dadurch besser machen! Und das tun wir nicht, indem wir eine teure Uhr oder Handtasche tragen oder einen Abschluss einer besonders angesehenen Universität besitzen, wobei gegen all das natürlich nichts einzuwenden ist. Es führt uns jedoch nie zu diesem Ziel, und muss uns deshalb enttäuschen, wenn wir es dafür einzusetzen versuchen...



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



### To Dos für diese Woche:

#### Aufgabe 1:

Bitte lies Dir die 6 Bedürfnisse in dieser Lektion noch einmal durch und notiere zu jedem Bedürfnis in Stichworten die wichtigsten Punkte, die Du Dir dazu merken willst und die Du für wichtig und merkwürdig hältst.

#### Aufgabe 2:

Wie steht es um die momentane Erfüllung Deiner 6 Bedürfnisse?

Bitte nimm Dir ein großes Blatt Papier zur Hand (DIN A 4 oder noch besser DIN A 3) und notiere darauf jedes der 6 Bedürfnisse mit genügend Platz für Notizen darunter.

Male jetzt neben jedes Bedürfnis eine kleine Skala von 1-10 (1= überhaupt nicht, 10= vollkommen) und notiere auf jeder Skala den Wert, zu dem dieses Bedürfnis aktuell Deiner Meinung nach erfüllt ist.

Schreibe ohne langes Überlegen aus dem Bauch heraus den Wert auf, der Dir realistisch erscheint. Versuche bitte nicht, den Wert vor Dir selbst zu schönen (damit nimmst Du Dir eine wertvolle Wachstumschance), sondern vertraue darauf, dass wir die Erfüllung aller 6 Bedürfnisse gemeinsam in diesem Kurs für Dich erreichen werden.

Wenn eines der Bedürfnisse also einen Wert von 1 (überhaupt nicht erfüllt) erhalten sollte, dann ist das kein Problem, denn daran kannst Du etwas ändern!

#### Aufgabe 3:

Ermittle anschließend für jedes der 6 Bedürfnisse die Phase(n) in Deinem Leben, in denen es am stärksten erfüllt war und schreibe die Lebensphasen (die Jahre, Monate, oder auch Wochen) jeweils unter die Skala auf Dein Blatt Papier. Wenn es mehrere Phasen gab, dann notiere alle Phasen.

Gehe dafür jedes einzelne Bedürfnis nacheinander in Ruhe durch, rufe Dir noch einmal in Erinnerung, was es wirklich ausmacht (lies dazu am besten noch einmal diese Lektion oder Deine Notizen dazu durch) und lasse auch hier wieder Dein Bauchgefühl und Deinen ersten Impuls entscheiden.



## INNERE BLOCKADEN LÖSEN Der Weg zum Glück



Tauche dann in Gedanken noch einmal in diese vergangenen Lebensphasen ein und schreibe Deinen ersten Impuls zu folgenden Fragen auf:

Was denkst Du, welche Faktoren haben besonders stark dazu beigetragen, dass dieses Bedürfnis in dieser Phase Deines Lebens stärker als sonst erfüllt war?

Was hattest Du damals, oder was hast Du getan in diesen Phasen Deines Lebens, das gewollt oder ungewollt die Erfüllung Deines Bedürfnisses begünstigt oder dazu beigetragen hat?

Dieses Bewusstwerden Deiner eigenen Vergangenheit kann Dir einen ersten Eindruck davon vermitteln, welche Wege bei Dir funktionieren, um Dir Deine Bedürfnisse zu erfüllen, oder welche Wege schon einmal für Dich funktioniert haben.

Gib aber nicht zu viel Nachdenken oder Druck in diese Aufgabe, sondern notiere ganz entspannt einfach Deine ersten Gedanken, die Dir dazu in den Kopf kommen. Wir werden uns nächste Woche genau ansehen, wie Du Dir Deine Bedürfnisse ansonsten noch erfolgreich und dauerhaft auf angenehme Weise erfüllen kannst.

