



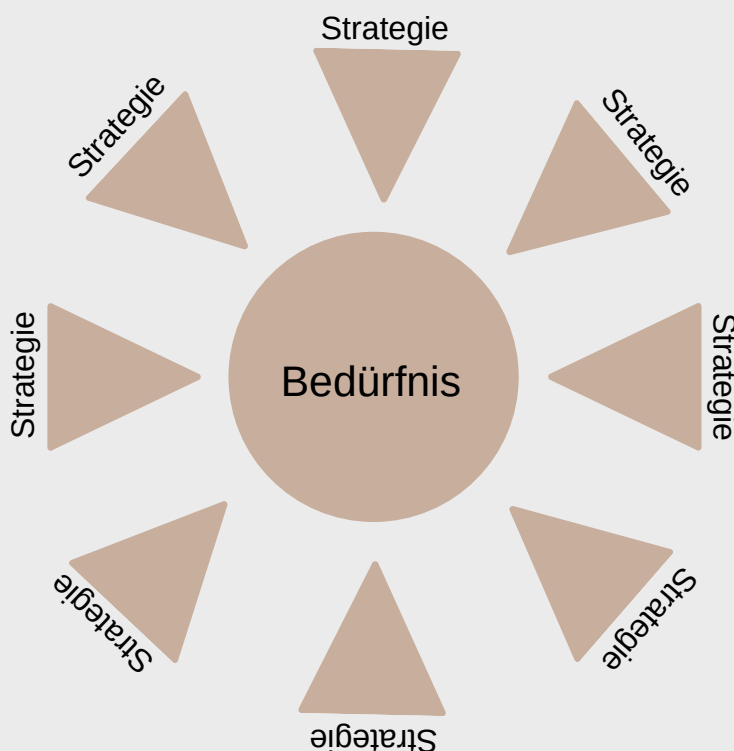
WIE  
*Bedürfnisse*  
ERFÜLLT  
WERDEN

# Worum es geht

Mit diesem Freebie bekommst du ein Tool an die Hand, dass dich gerade in diesen herausfordernden Zeiten dabei unterstützt, wieder in Verbindung mit dir selbst und anderen zu kommen. Du arbeitest heraus, was du gerade am meisten brauchst und welche Strategien dir dabei helfen, um da hin zu kommen. Dieses Tool ist ein Begleiter, um dich ausgeglichener, erfüllter und freier zu fühlen.

## Wie das geht?

Über deine Bedürfnisse, also das was dich lebendig macht. Wenn du weißt, welche Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und deine Aufmerksamkeit brauchen, bringst du wieder Balance in dein Leben. Es gibt 1000 Möglichkeiten, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Wenn du anfängst in Bedürfnissen zu denken, machst du dich frei von einer ganz bestimmten Lösung x. Dann machst du dich frei davon, die Erfüllung deiner Bedürfnisse an eine bestimmte Person zu knüpfen. Denn Bedürfnisse nicht geknüpft an Personen. Andere können uns nur unterstützen darauf einzuzahlen. Doch vor allem tust du das selbst. Bedürfnisse sind immer abstrakt und beschreiben keine bestimmte Handlung. Zum Beispiel ist Abenteuer ein Bedürfnis. Um dieses Bedürfnis zu erfüllen gibt es unterschiedliche Strategien. Eine Strategie, um dieses Bedürfnis zu erfüllen könnte sein, dass du auf Reisen gehst oder etwas Neues ausprobierst.



# Worum es geht

Wenn du dir dieses Bild vor Augen hältst, dann machst du dich selbst unglaublich frei, weil dir die Vielfalt deiner Möglichkeiten bewusst wird. Du fängst an, die Verantwortung für dich in die Hand zu nehmen und dir selbst zu vertrauen. Wenn du dich selbst Dinge in dein Leben holst, die dich erfüllen, dann gibt das auch anderen Menschen wieder vielmehr Freiheit, dich dabei zu unterstützen. Sich selbst um dich zu kümmern und unterschiedliche Strategien in petto zu haben, ist das Beste, was du tun kannst.

Mit diesem Freebie möchte ich dir ein Geschenk machen, das mir geholfen hat, um in die Eigenverantwortung zu kommen und mehr Freiheit im Miteinander zu erlangen.

## **Was das mit deiner Kommunikation zu tun?**

Kommunikation scheitert so oft an unerfüllten Bedürfnissen. Wenn in unserem Leben gerade etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann entsteht manchmal der Eindruck, dass das nur wieder ins Gleichgewicht gerät, wenn in unserem Leben genau eine bestimmte Person etwas tut. Nur wenn das passiert, ist wieder das Gleichgewicht hergestellt. Das ist auch verständlich, schließlich wünschen wir uns alle hin und wieder Unterstützung.

Doch mach dir immer wieder klar: Du selbst sind dafür verantwortlich wie voll dein Glas ist. Das heißt, wie erfüllt deine Bedürfnisgläser sind, liegt erst einmal in deiner Hand. Natürlich können andere Menschen mitwirken, dass diese Gläser voll sind. Doch all das ist freiwillig und wir sollten zunächst anfangen, sie selbst zu füllen. Daher hilft es unterschiedliche Methoden an der Hand zu haben, um die Bedürfnisgläser aufzufüllen.

Denn: Je mehr du deine Gläser auffüllst und dich um dich kümmerst, umso bunter und leichter wird sich dein Leben anfühlen.

**Um das zu erreichen, bekommst du nachfolgend eine Übung mit, die du jede Woche machen kannst. Du setzt dir einmal die Woche einen Wochenfokus. Es ist nicht viel Aufwand und lässt sich leicht in deinen Alltag integrieren.**

# Wochenfokus

Einmal die Woche setzt du dir einen Wochenfokus (z.B. Sonntagabend). Bei diesem Fokus geht es darum, dass du dir für diese Woche ein Bedürfnis aussuchst, dem du dich widmen möchtest. **WICHTIG:** Es geht hier nicht darum, dich ständig anzutreiben, sondern wirklich zu schauen

- Was brauchst du?
- Was würde dir richtig gut tun?
- Wie kann das ausschauen?

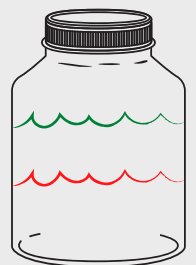
**Bereit? Los geht's!**

## 1. Auf welches Bedürfnis möchtest du diese Woche deinen Fokus legen?

Auf der letzten Seite habe ich dir eine Liste unterschiedlicher Bedürfnisse aufgelistet, die dir bei der Auswahl helfen können.

*Wenn du nicht weißt, welches du nehmen sollst, wähle intuitiv 3 Bedürfnisse aus der Liste aus, die dir gerade wichtig erscheinen.*

1. Schreib sie hier auf und zeichne in das Gefäß nebenan ein, wie der aktuelle Füllstand ausschaut.
2. Dann überleg dir mit welchem Füllstand, du dich wohlfühlst.
3. Wähle nun eines der Bedürfnisse aus, bei dem aktueller Füllstand und Zufriedenfüllstand abweichen und du dir eine Veränderung wünschst



Gewünschter Füllstand



Aktueller Füllstand



Überleg dir jetzt: **Was kannst du diese Woche tun, damit der Füllstand deines Glases sich deinem gewünschten Zustand annähert?**

Es muss nicht besonders lang sein. Es können auch nur *3 Minuten* ausmachen.

Wichtig ist, dass die Angaben SMART sind.

S - spezifisch

M - messbar

A - akzeptiert

R - realistisch

T - terminiert

Wenn du dir dabei schwer tust, findest du weiter unten Beispiele.

Erste Aktion:

Zweite Aktion:

Dritte Aktion:

**Bedürfnis:** Liebe

**Aktionen:**

1. Aktion: 2x die Woche 10 min meditieren (Montag und Donnerstag)
2. Aktion: Eine Woche lang jeden Abend aufschreiben, für was du alles dankbar warst und das dann am Sonntag feiern (indem du tanzt oder dir was leckeres zum Essen machst etc.).
3. Aktion: Jeden Morgen vor dem Aufstehen deine linke Hand auf deine Brust legen, die rechte auf deinen Bauch und einfach in dich reinfühlen. Mach das ein paar Minuten und frag dich dann: Was kann ich mir heute Gutes tun?

**Bedürfnis:** Freiheit/Leichtigkeit/Abwechslung

**Aktionen:**

1. Aktion: Roll eine Wiese runter, kletter auf einen Baum, schwinge 2x die Woche Hulla Hoop Reifen oder tanze im Freien. Mach was du als Kind schon gern gemacht hast und lege die Aktion auf einen bestimmten Tag fest.
2. Aktion: Übernachte mal woanders und macht eine Pyjama Party. Gerade in Zeiten wie diesen ist das eine willkommene Abwechslung. Oder bau dein Zelt in der Wohnung auf und schlaf dort. Es schaut auch keiner zu, versprochen.
3. Aktion: Geh viel raus an die frische Luft und suche dir ein stilles Plätzchen. Nimm dir ein Picknick mit und setze dich irgendwo auf den Boden im Grünen

**Bedürfnis:** Familie/Freunde

**Aktionen:**

1. Aktion: Brettspiele spielen z.B. Gartic Phone. Das ist auch online spielbar und sorgt auf jeden Fall für heitere Stimmung. Erst schreiben alle einen Satz auf, z.B. "ein Clown im Hut". Dieser begriff muss von der nächsten Person gemalt werden. Danach muss die nächste Person erraten, was der ursprüngliche Satz war und danach muss die letzte Person das wieder zeichnen.
2. Aktion: Ein gemütliches gemeinsames Essen, Bar Hopping oder Weinverköstigung daheim.
3. Aktion: Ruf einmal wieder alle Menschen durch, die du am meisten vermisst und gönnt euch dabei auch über Skype ein gutes Essen. Ihr könnt auch online gemeinsam kochen.

**Bedürfnis:** Entspannung

**Aktionen:**

1. Aktion: Dienstag und Donnerstag ein Bad mit Kerzen und Entspannungsmusik. Dazu eine Maske und ein Flauscheschwamm.
2. Aktion: In die Sonne legen und mind. 15 Minuten nichts tun. Nur die Sonnenstrahlen auf der Haut spüren und tief atmen (leg einen Tag fest).
3. Aktion: Schau einen schnulzigen oder lustigen Film an. Etwas, bei dem du ganz abschalten kannst (z.B. Freitagabend).

# Wochenabschluss

Was hast du diese Woche dazu gelernt?

A large, empty rectangular box with a thin, light brown border, intended for writing the answer to the question above.

Was hat noch nicht so gut geklappt und willst du zukünftig anders machen?

A large, empty rectangular box with a thin, light brown border, intended for writing the answer to the question above.

Was feierst du alles?

A large, empty rectangular box with a thin, light brown border, intended for writing the answer to the question above.

# Bedürfnisgläser

Abenteuer  
Abwechslung  
Achtsamkeit  
Ästhetik  
Autonomie  
Balance  
Berührung  
Bewegung  
Beständigkeit  
Einbezogen sein  
Energie  
Empathie  
Entfaltung  
Entspannung  
Entwicklung  
Familie  
Freiheit  
Freude  
Freundschaft  
Gemeinschaft  
Genuss  
Gesundheit  
Gleichgewicht  
Glück  
Harmonie  
Herausforderung  
Humor

Inspiration  
Klarheit  
Kommunikation  
Kreativität  
Leichtigkeit  
Liebe  
Ordnung  
Orientierung  
Pflege  
Privatsphäre  
Ruhe  
Selbstverwirklichung  
Sicherheit  
Sinnhaftigkeit  
Spiel und Spaß  
Stabilität  
Stille  
Rhythmus  
Rücksicht  
Toleranz  
Unterstützung  
Verbundenheit  
Verständnis  
Vertrauen  
Vitalität  
Zärtlichkeit  
Zeit