

Lektion 3: Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken

Übung zum Wahrnehmen und Formulieren eigener Bedürfnisse

Herzlich Willkommen zur dritten Lektion!

In dieser Lektion erwartet dich eine Übung zu deinen eigenen Bedürfnissen, sowie eine Atemmeditation, die du durchführen kannst, wenn du Lust hast!



Manchmal ist es gar nicht so leicht seine eigenen Bedürfnisse zu vertreten. Vor allem, wenn das eigene Bedürfnis in die Quere kommt mit dem Bedürfnis einer anderen Person. Hierzu könntest du schon in der letzten Sitzung eine Übung machen und wir wollen dir nochmals die Möglichkeit geben, dir darüber Gedanken zu machen, wie du deine Bedürfnisse wahrnehmen und auch formulieren kannst.

Wir laden dich hierzu ein die nächsten Schritte mit uns durchzugehen.

Stelle dir nun eine Situation vor, in der du wütend, ängstlich, traurig oder erfreut warst.

Wir wollen uns mit einem spezifischen Gefühl auseinandersetzen. Für welches Gefühl entscheidest du dich?

- Wut
- Angst
- Traurigkeit
- Freude

Wenn ich das Gefühl habe: Was wäre mir in diesem Moment wichtig? Was brauche ich in diesem Moment (Bedürfnis)?

Welches Signal sende ich in einem solchen Moment? Was sage ich und was tue ich?

Wie wird mein Gegenüber reagieren? Bekomme ich dadurch, was ich brauche?

Ist mein Gefühlsausdruck hilfreich und zielführend? Welche Vor- und Nachteile bringt mein Gefühlsausdruck mit sich?

Wie könnte ein passender und zielführender Gefühlsausdruck sein, damit mein Gegenüber erkennt was in mir vorgeht? Wie könnte ich mich so verhalten und mich so ausdrücken, dass mein Gegenüber mein Bedürfnis wahrnimmt?