

## Bedürfnisse über die Gedankenebene lesen (inspiriert von The Work)

**Beschreibe kurz die Situation aus deiner Kindheit oder die aktuelle.**

**1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich – und warum?**

Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_  
(Gefühl) (Name)

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört.*

**2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?**

Ich will, dass er/sie \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen.*

### 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

\_\_\_\_\_ sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_  
(Name)

*Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.*

### 4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe*

## Deine persönliche Anleitung zum Glücksein!

Kehre obigen Glaubenssätze zu dir selbst um:

1. Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen **MICH / MIR**, weil \_\_\_\_\_

2. Ich will, dass **ICH** \_\_\_\_\_

3. **ICH** sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_

4. Ich brauche von **MIR**, dass ich \_\_\_\_\_

## Lese deine Bedürfnisse aus deinen Antworten heraus

**Ich habe in solchen Situationen die folgenden Bedürfnisse:**

**Meine Ideen für Strategien um meine hungernden Bedürfnisse in solchen Momenten zu stillen.** (Viele Strategien kannst du aus deiner Anleitung zum Glücklichein entnehmen 😊):