

## **Bedürfniserfüller** für die folgenden Bedürfnisse:

### 3. Bedürfnis nach **Empathie**

Verständnis, „Gesehen- und Gehörtwerden“, Anerkennung, Wertschätzung, Respekt, akzeptiert-werden

### 4. Bedürfnis nach **Kontakt und Zugehörigkeit**

Geborgenheit, Soziales Umfeld, Freundschaften, Partnerschaft, Teil des Teams/der Firma/der Familie zu sein, Liebe als „Gefühl“, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Liebe, Geborgenheit, Unterstützung, Vertrauen, Zugehörigkeit, Verständnis, Wertschätzung, Austausch, Verbindung

#### **Selbstumarmung**

Umarme dich liebevoll selbst. Täglich. Du bist die Person, die immer für dich da ist. Lass dich das spüren!

#### **Streichele dich**

Streichele liebevoll deine Wange. Die Zellen können nicht unterscheiden, ob die Berührung von jemandem anderen oder von uns selbst kommt. Speziell das Streicheln der linken Seite (Die Nerven sind mit der rechten Gehirnhälfte verbunden) kann sofort eine Beruhigung herbeiführen und den Oxytocin Level erhöhen.

#### **Wertschätzungszettelchen**

Schreibe dir kleine Wertschätzungskarten und ziehe dir jeden Morgen eine.

#### **Frage nach Wertschätzung**

Frage eine jemanden, ob er dich für dein Tun wertschätzen kann.

#### **Sag dir laut Wertschätzungen**

Gestehe dir selber zu, dich auch für "Kleinigkeiten" laut wertzuschätzen (Wir sagen uns selbst täglich gemeine Sachen, da können wir uns auch mal kräftig wertschätzen.).

### **Frage um eine Wertschätzungsliste**

Bitte deine Lieben dir eine Liste mit 10 Dingen zu schreiben, für die sie dich wertschätzen.

### **Schaut euch in die Augen**

Frage jemanden den du Liebst, ob ihr euch gegenseitig 5 Minuten in die Augen sehen könnt. Tränen der Rührung könnten die Folge sein ...

### **Sei stolz auf dich**

Komplimente lenken deine Aufmerksamkeit auf deine Vorzüge. Eigenlob stinkt ganz und gar nicht. Fokussiere dich auf Bereiche deines Körpers oder Lebens und sag dir: „Ich bin stolz auf ...“ Oder führe ein Tagebuch, in das du täglich 3 Dinge einträgst worauf du stolz bist.

### **Morgens vor dem Spiegel**

Schau morgens vor dem Spiegel tief in die und sag dir ein liebevolles: „Schön, dass es mich gibt!“ Schließlich wirst du dein ganzes Leben lang mit dir zusammen sein.

### **Geborgenheitskuscheln**

Bereite dir liebevoll Tee/heiße Zitrone/Kaffee zu. Und hülle dich in eine kuschelige Decke. (Ich habe mir dazu extra eine Decke gekauft, welche nur für mich ist). Erlebe die Wärme. Geborgenheit selbst gemacht!

### **Liebeslied für dich**

Höre bewusst Liebeslieder und ersetze jedes „du“ im Lied durch „ich“. Jedes Liebeslied ist dann von dir für dich.

### **Hosentaschen-Freund(in)**

In sozialen Netzen finden wir oft eine Seelenverwandte. Oder einfach eine Freundin. Das Problem: Sie wohnt weit weg von dir.

Mache sie (oder ihn) zum Hosentaschen-Freund(in). Die Technik bietet uns die Möglichkeit über tausende Kilometer verbunden zu sein. Erzähl ihr über den Facebook-Messenger (Skype, WhatsApp) deine Niederlagen, deine Erkenntnisse, deine Wünsche. Du hast deine Freundin per Handy immer (in der Hosentasche) mit dabei.

### **Bedürfnis zur Bereicherung des Lebens eines anderen beitragen**

Werde dir bewusst, wie sehr du durch dein Sein das Leben deines Kindes/deiner Kinder bereicherst. Du entfachst Geborgenheit, wenn du dein Kind in den Schlaf begleitest. Jedes Mal, wenn du es schaffst, die Gefühlsstürme deines Kindes auszuhalten, fühlst es sich angenommen wie es ist. Jeden Fehler den du machst, bereichert dein Kind um die Erfahrung eine Entschuldigung zu erfahren. Und zu sehen, dass Fehler machen etwas ganz Normales ist. Und, dass man es wieder gut machen kann.

### **Annehmen was ist**

Erwischst du dich, dass du die Realität anders haben willst als sie ist? Dabei ist es hoffnungslos gegen die Realität zu kämpfen. Das Glas Milch ist schon am Boden zerschellt.

Dein Gedanke „Das hätte nicht passieren dürfen!“ ist eine glatte Lüge! Denn es ist passiert. Der Beweis: Das Glas liegt in Scherben am Boden. Die Milch blubbert fröhlich am Boden.

Stoppe deinen Kampf gegen die Realität, denn du verlierst diesen. Aber nur zu 100 % 😊

Du kannst mit sofortiger Wirkung aufhören zu leiden. Indem du liebevoll annimmst, was ist: Die Milch und die Scherben am Boden.

Wenn schon fortgeschritten im Annehmen bist, könntest du dich fragen: Was ist denn das Gute an den Scherben und der Milch am Boden?

Deine Bedürfnisse nach Annahme, Ruhe, Verständnis und Vertrauen (ins Leben) werden gestillt.

### **Wähle dich**

Hast du die Wahl zwischen putzen und relaxen? Oder die Wahl zwischen endlostelefonieren mit einer ungeliebten Bekannten und deiner Badewanne? Oder zwischen aufräumen und meditieren? Oder im Restaurant zwischen den Essens-Resten deiner Kinder oder einem eigenen Essen?

Wähle dich! Sooft du kannst. Und erfülle deine Bedürfnisse nach Wertschätzung, Selbstbestimmung, usw.

### **Sprich über dich**

Sei es dir wert, mal nicht nur dem anderen zuzuhören. Rede über dich. Über deine Wünsche, deine Gedanken, deine Sorgen. Mein Sohn hört mir so gerne zu, wenn ich ihm von mir erzähle. Ich gebe so den Menschen Gelegenheit zur Bereicherung meines Lebens beizutragen. So erfüllst du dir dein Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit, Wertschätzung, Annahme, Vertrauen, Verständnis, ...

## **Stelle dir in Krisensituationen die großen Fragen**

Warum?

Was ist mir wirklich wichtig?

Muss das wirklich sein?

Was wäre, wenn dieser mein letzter Tag auf Erden wäre?

Diese Fragen lassen dich wieder in Verbindung mit dir selbst und deinem Gegenüber kommen. Wenn mein Kind die Wand angemalt hätte, würde ich am letzten Tag auf Erden vielleicht hinschauen und mich über das Kunstwerk freuen. Was mich aber nicht davon abhält zu sagen, dass ich lieber eine weiße Wand hätte. Und auch nicht davon Lösungen zu finden. Erfülle dir mit den Fragen die Bedürfnisse nach Zusammengehörigkeit, Verbindung, Selbsterkenntnis, Verständnis, ...

## **Zähme die Meckerziege in dir**

Wenn du merkst, dass du dich anmeckerst: „Ich bin so blöd.“, „Boah, wieso musste ich schon wieder versagen.“, usw.

Dann sage laut „Stopp“ und sage dir für jeden Meckersatz etwas liebevolles: „Ach, das passiert jedem mal.“, „Das nächste Mal klappt es bestimmt.“, „Ist O.K., das hab ich ja nicht absichtlich gemacht.“, „Fehler machen ist voll menschlich.“

Sei für dich da! Und erfülle dir dein Bedürfnis nach Annahme, Empathie, „Gehört-werden“, Verbindung, Unterstützung, Schutz, ...

## **Schaffe Klarheit**

Wenn du vermutest, dass ein anderer schlecht über dich denkt oder scheinbar gegen dich was tut.

Frage mit den folgenden Worten nach:

„Ich erzähle mir die Geschichte, dass du .... ist das wahr?“

Der andere fühlt sich durch diese Worte nicht angegriffen und kann sich dir öffnen. Erfülle dir so deine Bedürfnisse nach Klarheit, Verbindung, Sicherheit, Austausch, usw.