

Bedürfniserfüller für die folgenden Bedürfnisse:

5. Bedürfnis nach **Erholung und Spiel**

Entspannung, Ruhe, sich körperlich und geistig „aufzutanken“, zweckfreies Tun, Spiel, Alleinsein, Freude

6. Bedürfnis nach **Autonomie und Integrität**

Selbstbestimmung, Selbstentfaltung, Selbsta Ausdruck, Eigenverantwortung, Autonomie, Individualität, Kreativität, Authentizität, Selbstwert, Einzigartigkeit,

Verwirre dein Gehirn

Jeden Tag der gleiche Trott – das langweilt uns. Denn dein Gehirn braucht Abwechslung um fit zu bleiben. Dafür kannst du schon durch kleine Änderungen in deinem Alltag sorgen: Stell mal an deinem Arbeitsplatz das Telefon auf die andere Seite oder bediene die Maus eine Stunde lang mit der anderen Hand! Gehe einen anderen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Iss mal was, das du noch nie gegessen hast. Usw.

Spielfreude

Lass dich beim Rollenspiel mit deinem Kind auf deine Spielfreude ein. Sei der Rebell oder der herrschsüchtige König. Sei die pingelige Prinzessin oder der liebesbedürftige Dinosaurier. Spring über deinen Widerstand. Denn das könnte dir wirklich Spaß machen. Dein Kind wird ebenfalls seine Freude an dir haben 😊

Bring Schwung in deinen Tag

Unser Körper ist darauf ausgerichtet, sich zu bewegen. Ständiges Sitzen macht uns deswegen grantig. Nutze jede Gelegenheit, um dich zu bewegen: Nimm die Treppe, lauf beim Telefonieren durch die Wohnung oder finde deinen Grund für einen Spaziergang. Erledige den Haushalt mit extra Bewegungsabläufen.

Musik

Höre dir bewusst deinen Lieblingssong an. Schließe die Augen und fühle das Lied. Der erfahrungsbasierte Teil in deinem Gehirn erlebt Musik auf der Seins-Ebene. Lass los und sei das Lied. Und erfülle deine Bedürfnisse nach tiefer Entspannung, Freude und Inspiration.

Alleinsein

Erlebe jene Minuten, in denen du mit dir alleine bist bewusst. Zähme deine Gedanken und halte sie in der Gegenwart. Auf der Toilette. Wenn du kurz alleine in deinem Raum stehst. Im Auto. Wenn nur du im Büro anwesend bist. Spüre dein Alleinsein und tanke die Kraft daraus. Du kannst dich entspannen und einfach nur sein. Tanke damit deine Bedürfnisse nach Alleinsein, Ruhe, Wertschätzung, Verbindung (mit dir) und viele andere auf.

Enttarne die MUSS-Mauer

Jedes Mal, wenn du den Gedanken hast, dass du was machen musst. Frage dich: Ist das wahr? Muss ich das tun?

Enttarne die Muss-Lüge und übernimm bewusst die Verantwortung über deine Gefühle und Handlungen.

Kreativität

Lebe deine Kreativität aus. Malen? Schreiben? Tanzen? Tu es nur für dich, denke nicht daran, wie die anderen das bewerten. Denn das ist Freiheit! Mach es nicht um Wertschätzung zu bekommen. Sondern weil es dir Freude bereitet.

Ungefiltertes Schreiben

Nimm dir ein Blatt Papier und stelle den Wecker auf 10 Minuten.

Schreib jetzt auf, was dir in den Sinn kommt. Schreibe über eine stressige Situation im Alltag oder über jemanden der dich verletzt hat.

Schreibe in der Ich-Form. Schreibe in der Gegenwart.

Dein innerer Monolog braucht keine Gliederung. Die Gedanken fliegen durcheinander oder bauen aufeinander auf. Wenn der Wecker klingelt, kannst du entscheiden, ob du deinen Text nochmals lesen willst. Oder du ihn verbrennst oder ihn in Form eines Schiffchens in einem Fluss wegschwimmen lässt. Diese Art vom regelmäßigem Niederschreiben von Gedanken und Gefühlen bewirkt (das ist wissenschaftlich bewiesen!) eine Zunahme unseres Wohlbefindens. Und erfüllt außerdem deine Bedürfnisse nach „Gesehen- und Gehört-werden“, Empathie, Unterstützung, Klarheit, Selbstentfaltung, Selbstwert, ...

Geistiges Auftanken

Tanke dich geistig auf, indem du dir Bücher oder Filme gönnst, die dir Wissen verschaffen. Achte darauf was du dir ansiehst oder liest. Sei wählerisch. Und anspruchsvoll.

Entspannen

Nutze deine freien Sekunden um durchzuatmen. Spüre deine Schultern, wenn du gerade am PC sitzt oder mit deinen Lieben unterwegs bist. Spüre die Unterlage unter deinen Füßen und komme so ins Jetzt. Keine Vergangenheit, keine Zukunft – Kein Problem.

5 Minuten ohne Sinn

Stelle dir den Wecker auf 5 Minuten und mach das was du willst. Achte darauf, dass es kein Ziel und kein Ergebnis gibt. Ich schaue gerne aus dem Fenster. Oder beobachte mein Kind beim Spielen. Oder liege einfach auf der Couch. Du zeigst dir damit, dass du in diesem Moment nichts leisten musst. Bedingungslose Annahme.

Selbstverantwortung leben

Ersetze jedes „Ich muss ...“ durch „Ich will ...“ oder „Ich entscheide mich ...“ Und übernimm die Verantwortung für deine Entscheidungen. Und erlebe die Freiheit über deine Entscheidungen. Selbstbestimmtheit pur.

Sie/Er sollte mich glücklich machen

Nimm wahr, wenn du den Gedanken hast, dass der andere dein Bedürfnis erfüllen soll, um dich glücklich zu machen. Übernimm die Verantwortung für deine Bedürfnisse und entwische der Opferrolle. Spüre deine Selbstwirksamkeit! Dein liebevoller Erwachsene wird sich um dich kümmern.

Gib Fehler zu

Zum Beispiel: „Sorry, das war jetzt blöd von mir. Wie kann ich es wieder gut machen?“ Gibt dir die Möglichkeit zu dir zu stehen, auch wenn du einen Fehler gemacht hast. Stehe liebevoll hinter dir. Das ist darüber hinaus so heilsam für unsere Kinder. Perfekte Eltern zu haben macht ihnen oft Druck, ebenfalls immer perfekt zu sein! Irren ist menschlich 😊
Stille so deine Bedürfnisse nach Annahme, Authentizität, Verbindung, Wertschätzung (von allem das zu dir gehört), usw.

Räume mit unliebsamen Dingen auf

Lass los was dir nicht mehr entspricht. Weg mit den Klamotten die du seit Jahren nicht mehr anhattest. Weg mit unliebsamen Terminen, die dir deine Zeit stehlen. Räum in deinem Leben auf und stille dein Bedürfnis nach Klarheit und Authentizität.

Werde dir deiner Endlichkeit bewusst

Was würdest du noch alles erleben wollen, wenn du nur noch exakt eine Woche zu leben hättest? Schreib dir eine Liste und verspreche dir, sie abzuarbeiten! Wir haben nur ein einziges Leben. Stille so deine Bedürfnisse nach Klarheit, Freude, Ziele haben, Wertschätzung, usw.

Mein Bedürfnis – Dein Bedürfnis

Machst du dir zum Beispiel Sorgen über die Zukunft deines Kindes? Hat du Angst? In dem Moment hungert dein Bedürfnis nach Sicherheit. Dein Kind kann dir dein Bedürfnis nie und nimmer erfüllen. Schau, wie du dir dein Bedürfnis selbst erfüllen kann. Informiere dich über das Thema, das dir Sorgen macht. Anstatt in die Gedankenspirale zu plumpsen. Und vertraue ins Leben.

The Work

Erfahre, dass deine sorgenvollen Gedanken wahrscheinlich gar nicht wahr sind. The Work ist ein wundervoller Weg deine leidbringenden Gedanken zu hinterfragen! Und loszulassen. Sicherheit und Leichtigkeit folgen nach jeder Work!

Hier gibt es Infos darüber:

https://herzensglueckskind.com/2016/07/03/the_work_im_umgang_mit_kindern/