

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

### 7. Bedürfnis nach **Würde und Sinn**

Sinnhaftigkeit des Tuns, Beitrag zum Ganzen, Gebrauchtwerden, Sinn des Lebens, Ziele haben, Klarheit, Ordnung, Leichtigkeit

### 8. Bedürfnis nach **Feiern**

Entstehung des Lebens, Erfüllung von Träumen, Erreichen von Zielen, Lebensübergänge, Verabschiedung von Menschen,

### 9. Bedürfnis nach **Spiritualität**

Schönheit, Frieden, Inspiration, Glaube

#### **Leichtigkeit**

Dein Kind jammert oder ist in der Verweigerung. Und du sehnst dich nach Leichtigkeit?

Vielleicht magst du den blitzblauen Himmel betrachten. Der vielleicht ein kleines Gefühl von „frei-sein“ in dir entfacht.

Um dann einen tiefen Atemzug voller frischem Sauerstoff zu nehmen.

Beobachte einen fliegenden Vogel, der voller Leichtigkeit durch die Luft fliegt.

#### **Wunschliste**

Wovon träumst du denn? Was willst du erleben? Was willst du besitzen?

Schreib dir eine Wunschliste. Notiere auch die Dinge, von denen du glaubst, dass du sie nie bekommen wirst. Frage dich liebevoll nach deinen Wünschen. Nach den großen und den kleinen. Erfülle dir einen kleinen Wunsch. Ohne dabei dein schlechtes Gewissen zu haben. 😊 Sei es dir wert!

#### **Meditiere**

Vielleicht bist du durch die Meditationen von Holger auf den Geschmack gekommen? Plane täglich eine Ich-Zeit ein, in der du dich ganz dir selbst widmest. Nur 10 Minuten am Tag haben eine nachhaltige Wirkung auf dein Befinden. Deine Stresstoleranz erhöht sich. Deine Empathie entwickelt sich. Wachheit und Freude entstehen in dir.

### **Feiere dich**

Mit deiner Entscheidung mehr auf deine Bedürfnisse zu schauen, beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Du hast dein Mindset geändert und bist der Opferrolle entwischt (lass dich nicht von kleinen Rückfällen entmutigen 😊) Feiere dich dafür! Trink ein Glas Sekt auf deine Entscheidung! Oder feiere mit deiner Familie eine kleine Party.

### **Ordnung in kleinen Schritten**

Hungert dein Bedürfnis nach Ordnung? Gehe kleine Schritte. Räume die Krimskrams-Lade auf. Suche nach neuen Ordnungssystemen, die das Aufräumen leichter machen. Und freue dich über deine kleinen Erfolge!

### **Zielfindung**

Wie willst du mit deinen Lieben in Verbindung sein? Schaffe dir einen Stern am Himmel, welchem du folgen kannst. Was ist dir wichtig? Augenhöhe? Verbindung? Empathie?

Wenn stressige Situationen auftreten, dann schau zuerst auf deinen Stern. Oft kommt in das Alltagsleben mehr Leichtigkeit, wenn wir unsere höheren Ziele wahrnehmen. Erfülle deine Bedürfnisse nach Sinn, Authentizität und Individualität.

### **Was inspiriert dich**

Welche Tätigkeiten inspirieren dich? Malen? Meisterkochen? Meditieren? Welche Personen inspirieren dich?

Gehe in dich und lass dich in inspirierende Tätigkeiten fallen. Oder beschäftige dich mit Menschen, die Inspiration in dein Leben fließen lassen. Byron Katie inspiriert mich sehr und jede Buchseite von ihr, lässt mein Herz höherschlagen. Nutze die kurzen Momente. Und schaffe Zeit um Inspiration in dein Leben fließen zu lassen.

### **Die Schönheit der Natur**

Wann hast du zum letzten Mal einen Baum betrachtet. Seine Rinde. Seine perfekt geformten Äste. Seine fließenden Bewegungen im Wind. Sein Geruch. Nimm sein Alter wahr. Dieser Baum war anfangs winzig klein und wuchs zu diesem Baum heran, der er gerade ist. Schönheit pur. Erfülle so deine Bedürfnisse nach Ruhe, Inspiration, Sinn, Freude, usw.

### **Sinn-Finder**

Finde den Sinn und die Ergebnisse deiner Handlungen. Wenn du zum hundertsten Mal das Spielzeug deines Kindes aufhebst, fühlt sich das vielleicht sinnlos an. Doch durch dein Aufheben kann dein Kind seine Forschertätigkeit fortsetzen. Es lernt etwas über die Schwerkraft, über Materialien und über dich. Es fühlt sich von dir unterstützt. Du bewegst dich durch dein Aufheben und trainierst deine Muskeln. Wenn du aber wirklich keinen Sinn in deiner Tätigkeit findest, dann hör auf damit 😊

### **Grenzen spüren**

Nimm dir ein Seil. Lege es um dich herum. Nimm die Grenze rund um dich wahr. Beobachte, wie sich dein Körper entspannt. Irgendwann kommt automatisch ein tiefer entspannter Atemzug.

Diese Übung kommt aus der Körpertherapie. Wenn du sie in regelmäßigen Abständen wiederholst, schärfst du dein Mindset in Richtung: „Ich bin ich und du bist du“. Dir wird in der Folge das Annehmen von dir und den anderen leichter fallen.

### **Wolken am Himmel**

Auf den ersten Blick in den Himmel scheint es, dass Wolken einen direkten Einfluss auf den Himmel haben. Dunkle Wolken verdüstern, Schäfchenwolken mustern ihn, keine Wolken lassen ihn strahlend blau erscheinen.

Schaust du genau hin, berühren die Wolken den Himmel gar nicht. Der Himmel ist – ob mit oder ohne Wolken – immer der Himmel. Ebenso verhält es sich mit deinen Gedanken und deinem Bewusstsein. Auf den ersten Blick scheint dein Bewusstsein von deinen Gedanken gelenkt. Ein kleiner Wechsel deines Blickwinkels hat eine große Wirkung. Wenn du dich ausschließlich mit deinem Bewusstsein (dem reinen Himmel) identifizierst und die Gedanken (die den Himmel augenscheinlich verändernden Wolken) außer Acht lässt, öffnet sich dir ein weiter, ungetrübter Raum. Deine Gedanken nehmen dich nicht mehr gefangen. Du kannst sie einfach frei fließen lassen.

### **Das Schöne ins Leben holen**

Ist deine Wohnung eher praktisch eingerichtet? Sehnt du dich aber nach Schönheit? Stelle nur für dich ein paar Kerzen auf. Dekoriere nach den Jahreszeiten oder nach Lust und Laune. Dein Kind wird dir mit Freude dabei helfen. Du stillst dein Bedürfnis nach Schönheit und das nach Wertschätzung.