

Online Modul "ICH"



Lektion 2

**"Was sind wirklich
meine Bedürfnisse?"**

oder

**"Was hindert mich
daran, diese zu
Leben?"**

und

**"Wie integriere ich
sie in meinen
Alltag?"**



Was ist Verantwortung?

Verantwortung bedeutet nicht, dass du an allem schuld bist, was in deinem Leben geschieht. Verantwortung bezieht sich darauf, wie du die Ereignisse deines Lebens interpretierst und wie du auf sie antwortest.

Was sind Gründe?

Gründe sind all die Argumente, die du in deinem Verstand aufzählst, um zu erklären, wieso du nicht hast, was du willst. Solange du wählst, an deinen Gründen festzuhalten, wirst du dir auch beweisen, dass du Recht hast.

Bist du für genau diese Selbstverantwortung bereit?



***Schaue ganz genau hin.
Lausche in dich hinein. Du hast alle Antworten schon in dir!***

- Vielleicht fühlst du Freude oder Traurigkeit.
- Schreibe alle Sätze auf, die in dir hoch kommen.

Vielleicht hörst du dich selbst sagen:

"Ich habe noch nie bekommen was ich wollte".

"Ich bin das nicht Wert".

"Ich habe schon immer kämpfen müssen, um irgendwas zu bekommen":
oder, oder...

- Wie lauten **DEINE SÄTZE**, die dich am meisten berühren?

Bedürfnisse vs. Gefühl

Alles was du fühlst und tust, ist ein bewusster oder unbewusster Versuch, deine Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn wir einen Menschen besser verstehen wollen, sollten wir uns nicht davon ablenken lassen, was er tut und was er fühlt, sondern uns fragen, wieso er es fühlt und wieso er es tut.

Also Frage dich selbst:

"Wieso fühle ich gerade jetzt dieses Gefühl?"

"Wieso handel ich gerade jetzt genau so?"

Welches Bedürfnis liegt dahinter?





Jeder Mensch auf diesem Planeten wird durch die gleichen Bedürfnisse angetrieben.

Es gibt sechs elementare Grundbedürfnisse, die du mit dir selbst und mit anderen stillen möchtest.

1. Sicherheit (Balance, Harmonie)
2. Lebendigkeit, Stimulanz
3. Dominanz, Einfluss nehmen
4. Nähe, Verbundenheit
5. Wachstum, Entwicklung
6. Dienen, Unterstützung