

Übung: Emotionen und Bedürfnisse

Finden Sie heraus, welche Gefühle momentan in Ihrem Leben vorherrschen und welche Bedürfnisse damit verbunden sind. Suchen Sie drei angenehme und drei unangenehme Emotionen aus und machen Sie sich die damit verknüpften Bedürfnisse bewusst.

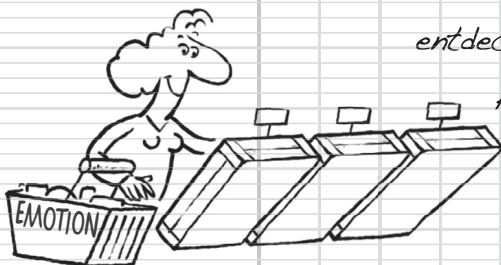
Emotion	Bedürfniss
Bsp.: Im Moment erlebe ich Zufriedenheit.	Das entspricht meinem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit, nach Austausch.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Bsp.: Im Moment erlebe ich Zorn.	Das Bedürfnis, das unbefriedigt bleibt, ist das nach Achtung oder Autonomie.
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse

Es ist unerlässlich, dass wir uns die Bedeutsamkeit unserer Gefühle bewusst machen. Nur auf dieser Grundlage können wir festlegen, was zu tun ist, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

Indem wir uns Zeit dafür nehmen, unsere Emotionen zu entdecken und zu beobachten, gewinnen wir 29

Abstand; so können wir unseren Bedürfnissen auf den Grund gehen und herausfinden, wie wir ihnen am ehesten gerecht werden.

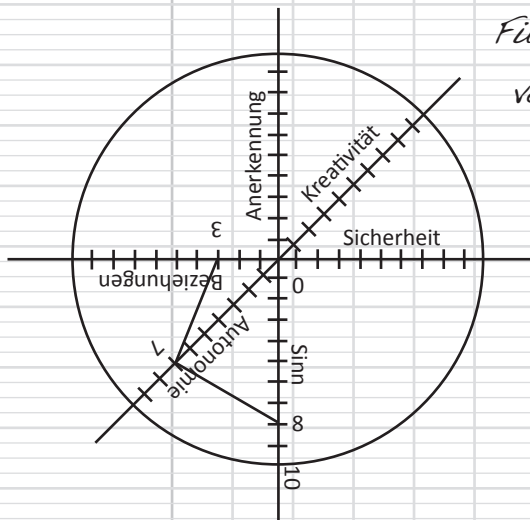


Tragen Sie Ihre sechs wichtigsten Bedürfnisse in das Rad ein. Geben Sie für jedes der Bedürfnisse auf der Skala von 1 bis 10 an, wie zufrieden Sie mit dem sind, was Sie getan haben, um die Bedürfnisse zu befriedigen.

Ziehen Sie eine Linie zwischen den verschiedenen Punkten. Betrachten Sie Ihre Zeichnung: Um welche Bereiche Ihres Lebens könnten Sie sich mehr kümmern?

Beispiel: Meine wichtigsten Bedürfnisse sind gegenwärtig Sinn, Autonomie, Beziehungen, Anerkennung, Kreativität und Sicherheit.

Bei dem Bedürfnis „Sinn“ vergebe ich 8 von 10 Punkten für meine Handlungen: In meinem Leben engagiere ich mich für gemeinnützige Zwecke, ich kümmere mich um mein Innenleben ... Diese Handlungen sind für mich sinnstiftend.



Für mein Bedürfnis nach Beziehungen vergebe ich dagegen 3 von 10 Punkten. Momentan arbeite ich ungeheuer viel und nehme mir nur sehr wenig Zeit, um Beziehungen zu pflegen, die mir wichtig sind.