

# Tag 4

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 4

# Bedürfnisse

### Erfüllst Du Dir Deine Bedürfnisse?

**Ein sich selbst liebender Mensch kennt seine Bedürfnisse und achtet sie.**

**Er setzt sich selbstverantwortlich für ihre Erfüllung ein.**

**Bedürfnisse** wirken oft tiefer als bewusste Wünsche.

Es ist wichtig, Dir Deine essenziellen **Bedürfnisse zu erfüllen**, sonst wirst Du unglücklich.

Jede Pflanze in der Natur braucht einen guten Boden, Sonne, Regen, Wärme im optimalen Maß. Was passiert, wenn sie kein Wasser mehr bekommt? Sie geht ein. Stell Dir vor, sie könnte denken und würde versuchen sich einzureden, dass sie kein Wasser bräuchte. Vielleicht weil ihre Eltern ihr beigebracht haben, dass sie es nicht wert ist, Wasser zu bekommen. Also versucht sie, genügsam zu leben und es sich zurechtzuerklären, warum der Boden trocken ist. Irgendwann verwelkt sie dennoch, denn eines ihrer Grundbedürfnisse wurde nicht erfüllt.

### Was hat das jetzt mit Dir zu tun?

Im menschlichen Leben gibt es **6 Grundbedürfnisse**:

#### **1 - Sicherheit**

Damit ist Balance, Harmonie und Sicherheit gemeint. Stabilität. Wir alle brauchen sie, wenn auch in unterschiedlichem Maß. Gerät das Bedürfnis Sicherheit außer Balance, dann geraten wir in Stress, Unruhe, Unwohlsein – bis hin zu Panikattacken oder Burn-out.

#### **2 - Stimulanz**

Damit sind äußere Reize, Input, Abwechslung und Abenteuer gemeint. Gibt es keine Stimulanz, wird unser Leben langweilig und fad.

#### **3 - Dominanz**

Das ist der Wunsch, dass dort, wo Du bist, möglichst das stattfindet, was Du für richtig hältst. Auch introvertierte oder eher schüchterne Menschen haben dieses Bedürfnis. Sie leben es nur zu wenig aus. Wird es nicht erfüllt, werden wir erst verstimmt, dann ärgerlich, dann wütend. Wut platzt entweder nach außen oder frisst sich nach innen und wird zur Depression.

#### **4 - Nähe**

Dieses Bedürfnis leben Menschen in sehr unterschiedlichem Maße aus, manche brauchen davon mehr, andere weniger. Wir sind jedoch alle im Rudel lebende Säugetiere und brauchen ein Mindestmaß an Nähe. Wir möchten gesehen werden, verstanden werden. Kommt Nähe zu kurz, erfahren wir Einsamkeit und Traurigkeit.

#### **5 - Wachstum**

Hiermit ist vor allem geistige Weiterentwicklung gemeint. Unser Gehirn bildet den Vernetzungsgrad der Neuronen zurück, wenn es nicht ausreichend gefordert wird. Mit anderen Worten: Wir wachsen stetig oder verblöden schleichend.

#### **6 - Geben**

Das Bedürfnis, anderen etwas zu geben (Altruismus) wurde lange nicht als evolutionsfördernd angesehen. Mittlerweile wissen wir, dass es uns auf vielen Ebenen sehr gut tut, im Leben anderer einen Unterschied zu bewirken.

**Wie sieht es bei Dir aus?**

**Bist Du Dir dieser 6 Bedürfnisse im Leben bewusst?**

**Notiere Dir gerne zu jedem der Bedürfnisse ein Beispiel dazu, wie Du dieses Bedürfnis in Dein Leben integriert hast.**