



Lektion 2.4 Bedürfnisse

BEDÜRFNISSE IM FOKUS

In einer Welt, die von ständigem Wandel und unzähligen Ablenkungen geprägt ist, bleibt eines unverändert: die grundlegenden Bedürfnisse des Menschen.

Diese sind die fundamentalen Anforderungen, die für das Überleben und das Wohlbefinden unerlässlich sind.

Sie reichen von physiologischen Grundbedürfnissen, wie Nahrung, Wasser und Unterkunft bis hin zu emotionalen und sozialen Bedürfnissen. Diese sind Zugehörigkeit, Sicherheit und Selbstverwirklichung.

In diesem Fragebogen erkundest Du die verschiedenen Dimensionen dieser Bedürfnisse. Du wirst ihre Bedeutung für Dein individuelles Wohlbefinden erkennen, sowie einen Überblick erhalten, wie sehr sie Dein früheres und jetziges Leben beeinflussen.

Lass uns gemeinsam in die faszinierende Welt Deiner Bedürfnisse eintauchen!

Erfüllte Bedürfnisse sind alles, was wir unbedingt zum Gut-Leben brauchen!

Übung:

Gewöhne Dir an, in ruhigen Momenten innezuhalten, um nachzuspüren, was Du wirklich brauchst.

Je häufiger Du das übst, desto schneller kommst Du Deinen Bedürfnissen nahe und bemerkst sie automatisch.



Die Bedürfnisse, die unsere Grundbedürfnisse abbilden und zu innerer Harmonie und Gelassenheit führen, schauen wir uns hier an.

Es ist außerdem wichtig, die Vergangenheit zu betrachten. So erkennst Du, wie gut Deine Bedürfnisse in der Kindheit erfüllt wurden. Bedürfnisse ändern sich.

Je älter wir werden, desto langfristiger planen wir.

Um diese essenziellen Bedürfnisse geht es:

1. Stabile zwischenmenschliche Bindung/Liebe, Geborgenheit, Schutz, Zugehörigkeit, Verständnis
2. Wertschätzung, Beachtung
3. Gleichbehandlung, Gerechtigkeit
4. Intimität, Erotik, Sexualität
5. Sicherheit
6. Neugier
7. Autonomie, Selbstachtung, Selbstbestimmung, Abgrenzung

So gehst Du vor:

Schritt 1:

Notiere hinter jeder Frage, zu wieviel Prozent (0 – 100 %) die Aussage zutrifft. Zähle am Ende jedes Abschnittes der Vergangenheit oder der Gegenwart die Prozentzahlen zusammen und dividiere sie durch die Anzahl der Fragen.



Schritt 2:

In der **Gegenwart** notierst Du Dir **zusätzlich** hinter jeder Frage die **Prozentzahl (0-100%), wie WICHTIG** Dir dieses Bedürfnis **jetzt** ist!

Auch hier zählst Du am Ende alle Werte zusammen und teilst diese Zahl durch die Anzahl der Fragen dieses Abschnittes. Notiere Dir diese Werte am Abschluss jedes Kapitels.

So erhältst Du den Überblick darüber, welches der Bedürfnisse 1-7, siehe oben, **DAS MOMENTAN am wichtigsten, aber am wenigsten erfüllte ist.**

Sei gnadenlos ehrlich mit Dir!

Mit der Auswertung erhältst Du den perfekten **Start für Deine Transformation!**

Stabile zwischenmenschliche Bindung / Liebe

Vergangenheit

1. • Ich fühlte mich von meinen wichtigsten Bezugspersonen verstanden
2. • Meine Eltern und ich vertrauten einander
3. • Ich fühlte mich meinem sozialen Umfeld zugehörig
4. • Meine Eltern beschützten mich und hielten zu mir
5. • Ich fühlte mich von meinen wichtigsten Bezugspersonen geliebt

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

1. • Ich habe stabile Beziehungen zu anderen Menschen
2. • Ich fühle mich geborgen
3. • Andere mögen und akzeptieren mich
4. • Ich fühle mich von Personen, die mir nahestehen, verstanden
5. • Ich fühle mich meinem sozialen Umfeld zugehörig

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Wertschätzung, Beachtung

Vergangenheit

- Meine wichtigsten Bezugspersonen achteten meine Interessen und förderten mich
- Ich bekam in meiner Kindheit genügend Aufmerksamkeit
- Ich bekam von meinen Bezugspersonen genügend Lob und Anerkennung
- Meine Eltern zeigten mir, dass ich ihnen wichtig bin
- Meine Eltern nahmen meine Gefühle ernst

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

- Andere schätzen meine Fähigkeiten
- Ich werde wahrgenommen, respektiert und gebraucht



- Meine Gefühle und Bedürfnisse werden ernst genommen
- Die Menschen, die mir wichtig sind, bringen mir trotz meiner Schwächen und Fehlern, Wohlwollen entgegen

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren ergibt:

Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

Vergangenheit

- Meine Bedürfnisse wurden in der Regel genauso wichtig genommen, wie die der anderen
- Niemand wurde mir aus unerklärlichen Gründen vorgezogen
- Ich musste keine ungerechten Strafen erdulden
- In meiner Familie wurde keiner unterdrückt
- Gerechtigkeit und Gleichbehandlung waren in meiner Familie ein hohes Gut

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren ergibt:

Gegenwart

- Ich fühle mich gerecht behandelt



- Meine Bedürfnisse zählen genauso viel, wie die der anderen
- Ich habe nur selten Neidgefühle
- Geben und Nehmen ist zwischen mir und meinen Mitmenschen im Gleichgewicht
- Ich kann anderen den Vortritt lassen, wenn es mir angemessen erscheint.

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Intimität, Erotik, Sexualität

Vergangenheit

- Meine Eltern sprachen offen und meinem jeweiligen Alter angemessen über Sexualität
- Meine wichtigsten Bezugspersonen vermittelten mir, dass Intimität, Sexualität und Erotik wichtig für ein glückliches Leben sind
- Meine Eltern nahmen meine sexuellen Bedürfnisse ernst
- Als Jugendlicher fühlte ich mich in meiner Weiblichkeit/Männlichkeit

bestätigt

- Andere respektierten meine Intimsphäre

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

- Intimität, Sexualität und Erotik sind ein wichtiger Bestandteil meines Lebens



- Ich habe keine Vorurteile gegenüber verschiedenen Vorlieben in der Sexualität
- Ich kann intime Beziehungen aufbauen und genieße meine Sexualität
- Ich kann meine erotischen und sexuellen Wünsche zum Ausdruck bringen

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Sicherheit

Vergangenheit

- Mein Zuhause war für mich ein sicherer Ort
- Meine wichtigsten Bezugspersonen standen mir bei
- Auch in meinem Lebensraum außerhalb der Familie fühlte ich mich sicher
- Meine Familie lebte in gesicherten Verhältnissen
- Durch den Rückhalt meiner Familie fühlte ich mich den Herausforderungen meines jeweiligen Lebensalters gewachsen

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

- Ich vertraue in die Zukunft
- Was ich habe, kann mir so leicht keiner nehmen
- Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens gewachsen



- Ich bin in der Lage, mich auf notwendige Veränderungen einzustellen
- Ich kann anderen vertrauen und sie vertrauen mir

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Neugier

Vergangenheit

- Meine Eltern unterstützten meine Neugier und Wissbegier
- Es gefiel mir, Dinge zu erkunden
- Meine Eltern ermutigten mich, spontan zu sein
- Meine Eltern waren gegenüber Neuem aufgeschlossen
- Ich hatte genügend Zeit und Freiräume, um neue Erfahrungen zu machen

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

- Ich probiere gerne neue Dinge aus
- Ich widme mich gerne neuen Aufgaben
 - Ich erlaube mir, spontan und verspielt zu sein
- Ich bin geistig rege, wissbegierig und aufgeschlossen



- Ich lerne gerne neue Menschen und Kulturen kennen

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Autonomie, Abgrenzung

Vergangenheit

- Meine Eltern ermutigten mich, meinen eigenen Willen zu äußern
- Meine Eltern ließen mich gewähren, ohne sich zu viele Sorgen zu machen
- Ich ließ mich nicht von anderen vereinnahmen
- Eltern und Lehrer lobten und förderten meine Fähigkeiten
- Ich konnte mich als der/die ich bin, annehmen

Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Gegenwart

- Wenn ich mir etwas vornehme, mach ich es auch
- Ich fühle mich für mein Leben verantwortlich
- Ich kann wichtige Entscheidungen in meinem Leben allein treffen
- Ich achte meine eigenen Bedürfnisse
- Ich kann berechtigte Kritik annehmen



- Ich nehme meine Grenzen wahr und akzeptiere sie
- Ich achte die Bedürfnisse anderer
- Ich lebe nach meinen eigenen Werten

2x Prozentsätze zusammenzählen und durch die Fragenanzahl dividieren, ergibt:

Jetzt erstellst Du Deine BILANZ:

Am Ende jeder Fragereihe hast Du die einzelnen Prozentzahlen addiert und durch die Anzahl der Fragen geteilt.

So hast Du den jeweiligen MITTELWERT errechnet. Zusätzlich hast Du den Mittelwert über die WICHTIGKEIT Deiner Bedürfnisse in der Gegenwart bestimmt. Jetzt bekommst Du den Überblick darüber, welches der Bedürfnisse 1-7, siehe oben, **das MOMENTAN am wichtigsten, aber am wenigsten erfüllt ist.**

Betrachte nun, wie es um die **Erfüllung Deiner Bedürfnisse** in den einzelnen Kategorien steht:

Dein **Mittelwert** beträgt

-20 %	bedeutet: unerfüllt
21 – 50 %	kommt zu kurz
51 – 80 %	ist weitestgehend erfüllt
80 – 100 %	ist ganz erfüllt

Hier entdeckst Du die **Wichtigkeit einzelner Bedürfnisse** für Dich:

Dein **Mittelwert** beträgt

– 20 %	bedeutet: nicht so wichtig
21 – 50 %	eher wichtig
51 – 80 %	wichtig
über 80 %	sehr wichtig

Notiere Dir das Bedürfnis, das Dir zwar am wichtigsten, aber am wenigsten erfüllt ist.

Damit startest du in das Kapitel VISION des Zukunft-Ichs



DIE BUNTE COUCH
PRAXIS FÜR HYPNOSE THERAPIE