



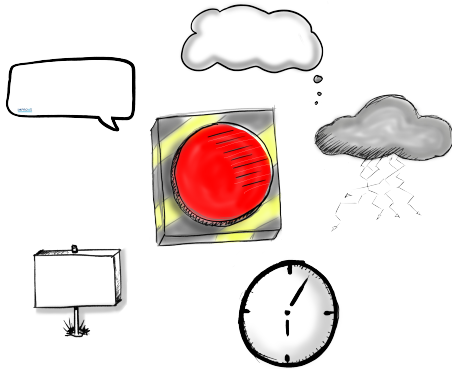
Gefühle und Bedürfnisse verstehen

Slides zur Stärkung von Fähigkeiten wie z.B.
SelbstManagement Belastbarkeit Kommunikationsfähigkeit Eigenverantwortung

Gefühle verstehen

- Gefühle oder Emotionen sind **komplexe psychophysiologische Zustände**
- Unterscheidung **Gefühl** und **Emotion** zum Verständnis hier nicht wichtig und sehr kleinteilig und fließend, daher **synonym** verwendet

- Können **durch verschiedene Reize ausgelöst** werden, wie beispielsweise durch bestimmte **Ereignisse, Aussagen, Situationen, Gedanken** oder **Erinnerungen**
- Haben eine körperliche und eine geistige Komponente:
 - Sind nur im **Körper** spürbar
 - Verändern sich durch unsere meist **unbewusste Einschätzung** und **Bewertung**



Gefühle verstehen

- Jeder erlebt Gefühle **individuell**
- Aber einige **weltweite universelle** Übereinstimmungen, die physiologisch bedingt sind



Hitze bei Wut: Bei Wut werden Hormone ausgeschüttet, die kampfbereit machen, daher Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen, um die Muskeldurchblutung anzuregen, was Wärme erzeugt

- Wir sind nicht so rational, wie wir denken
- Über 90% unseres Denkens und Handelns ist unbewusst gesteuert
- Je weniger bewusst wir sind, desto eher steuern uns die Gefühle aus dem Unbewussten heraus



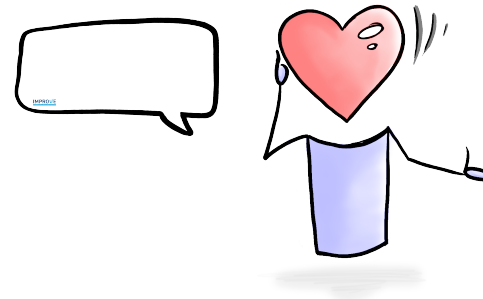
Gefühle - zwei Arten der Benennung



Körperempfindung

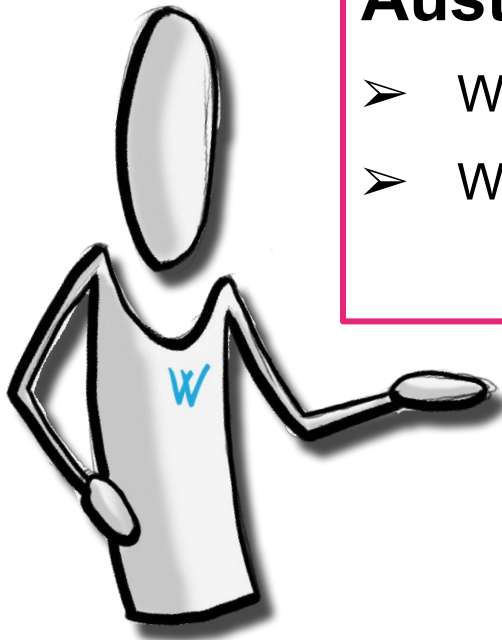
Flaues Gefühl im Magen
Enge im Hals
Hitze im Bauch
Druck in der Brust
Angespannte Schultern
Wärme im Brustbereich
Aufatmen und Weite
Schwere Glieder

Gefühle sind
immer im
Körper zu
finden. Sie zu
interpretieren
ist hilfreich,
um sie zu
verstehen.



Bedeutung

Nervosität, Unsicherheit
Angst, Sorge
Wut, Frust, Ärger
Schuld, Scham
Anstrengung, Stress
Freude, Liebe, Geborgenheit
Erleichterung, Leichtigkeit
Müdigkeit, Erschöpfung

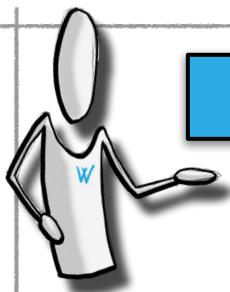


Austausch

- Wozu sind Gefühle überhaupt da?
- Warum haben wir unangenehme Gefühle?

Stelle Dir vor, Du hättest keine unangenehmen Gefühle mehr. Was wäre dann?





Gefühle verstehen

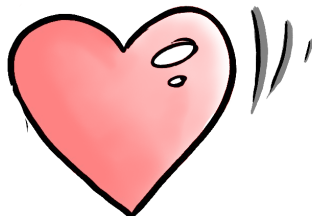
- Gefühle sind essentiell für unser **Überleben**
- Sie sagen uns

Das tut dir gut,
das nicht.

Das ist wichtig!

Los, mach das
jetzt!

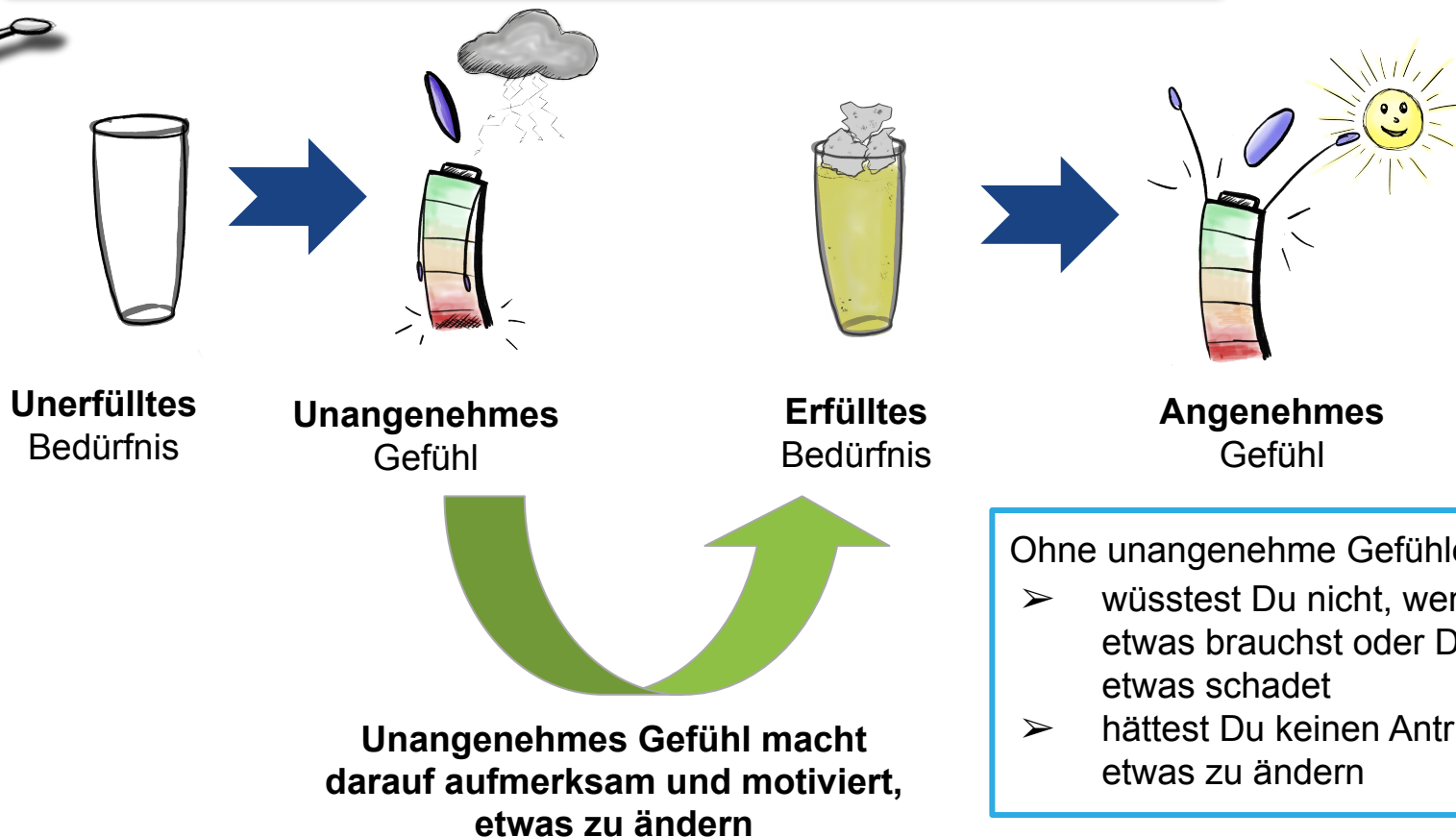
Hier musst Du
aufpassen!

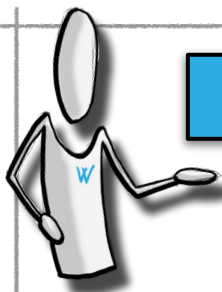


Das brauchst Du.

=> So überlebst Du!

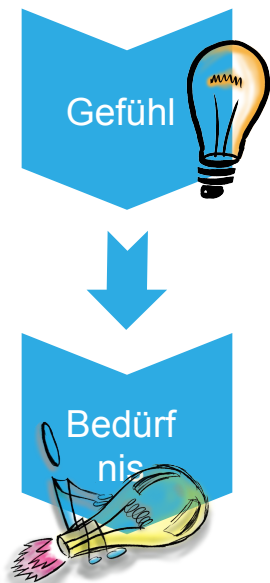
Aufgabe von Gefühlen





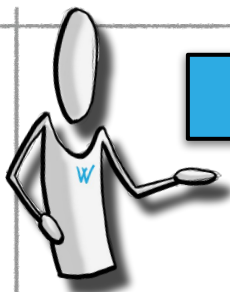
Gefühle verstehen

- Hinter jedem Gefühl steckt mindestens ein Bedürfnis.
- Gefühle sind nur dazu da, um uns auf unseren Bedürfnisstand aufmerksam zu machen!



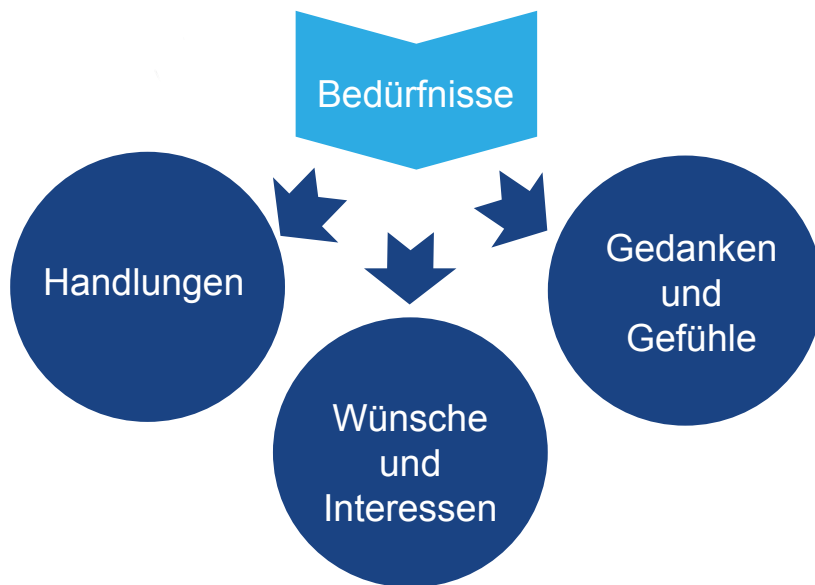
- Gefühle sind wie die **Anzeigen** im **Armaturenbrett** eines Autos
- Sie **zeigen an**: Tank leer, Reifendruck prüfen, Ölstand passt usw.
- Die Gefühle selbst sind nur **Hinweise** und müssen gar **nicht selbst verändert** werden (das ist eher hinderlich)
- Die **Ursache** muss behoben werden: **Bedürfnisse** müssen **erfüllt** werden

Wird die Ursache behoben, ändern sich die Gefühle von alleine!



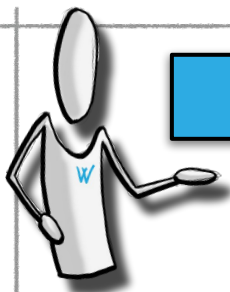
Bedürfnisse verstehen

- All unser **Handeln, Denken** und **Fühlen** auf unsere **Bedürfniserfüllung** ausgelegt
- Das heißt: Die **Ursache** von allem, was Menschen **denken, tun, sagen** und **fühlen** stecken **unbewusst Bedürfnisse**



Unsere Gefühle ermöglichen uns den **Zugang** zu unserem wichtigsten **Antreiber** und **Motivator**, unserem **existenziellen Antrieb** hinter allem und dem, was uns am Leben hält: unseren **Bedürfnissen**.

Es geht **weniger** um die **Gefühle** selbst als **das**, was **dahintersteckt!**



Bedürfnisse verstehen

- Bedürfnisse sind **universelle Sehnsüchte**, die mindestens **alle Menschen** auf der Welt teilen
- Sie sind **unabhängig** von **Dingen, Personen, Orten, Handlungen** und anderen **konkreten Ressourcen**

Körperliche Grundbedürfnisse

- Nahrung
- Unversehrtheit
- Unterkunft
- Sicherheit
- Wärme
- Luft
- Bewegung, Ausgleich

Emotionale Bedürfnisse

- Freiheit, Selbstbestimmung
- Sinn, Bedeutung
- Klarheit, Orientierung
- Wachstum
- Wirksamkeit
- Schönheit

Soziale Bedürfnisse

- Zugehörigkeit, Gemeinschaft
- Wertschätzung
- Kooperation
- Beitragen
- Liebe, Zuwendung
- Gehört / verstanden werden
- Fairness

Bedürfnisse verstehen

Bedürfnisse vs. Wünsche



Bedürfnisse

- personen- und ressourcenunabhängig
- abstrakt (ohne "Wie genau?")
- immer positiv
- allgemein menschlich

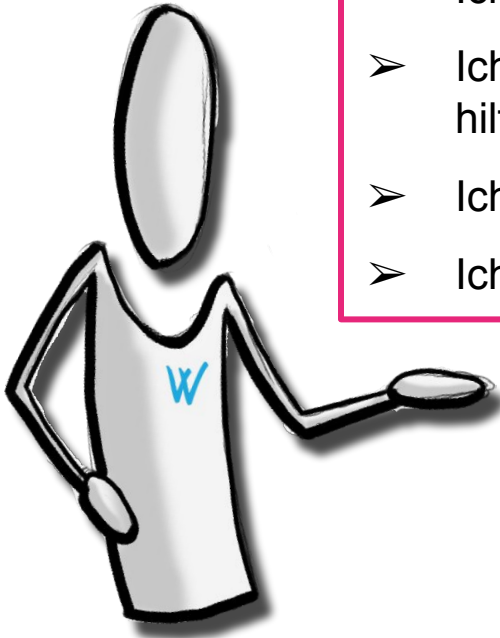


Wünsche

- spezifisch
- konkrete Handlungen / Gegenstände / Personen / Veränderungen (Geld, Urlaub machen, X soll Y tun)
- individuell (kann man gut / schlecht / richtig / falsch finden).

Bedürfnis oder Wunsch? Falls Wunsch, welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

- Ich brauche einen Kaffee.
- Ich habe das Bedürfnis, dass Du mir endlich mal im Haushalt hilfst.
- Ich möchte, dass es endlich mal leichter ist.
- Ich wünsche mir mehr Wertschätzung von meiner Frau.



Bedürfnisse verstehen

Wünsche zu verfolgen, ohne das Bedürfnis zu kennen, kann dazu führen, dass

- wir in Not geraten, wenn nicht alles so läuft, wie wir wollen.
- wir Druck, Zwang oder Gewalt ausüben, um zu bekommen, was wir wollen, weil wir nicht wissen, was wir brauchen.
- wir ein Bedürfnis um den Preis eines anderen bezahlen.
- wir eine Handlung wählen, die dem Bedürfnis gar nicht hilft.

- *Ich schreie meinen Sohn an, damit er endlich sein Zimmer aufräumt. Leider um den Preis der Beziehung und auch des wertschätzenden Umgangs, den ich vorleben möchte.*
- *Ich motze meine Frau an, damit sie mir endlich Verständnis entgegenbringt. Das führt eher dazu, dass sie noch mehr mauert und sich rechtfertigt.*
- *Ich mache den Haushalt nicht, weil ich mir Leichtigkeit wünsche. Nun stapelt sich der Abwasch und es belastet mich immer mehr.*



Finde die Gefühle und Bedürfnisse:

- Emil raucht viel.
- Amanda macht den Abwasch, obwohl sie müde ist.
- Inge sagt zu ihrer Nachbarin: "Mein Sohn ist so ein Nichtsnutz!"

Bedürfnisse verstehen

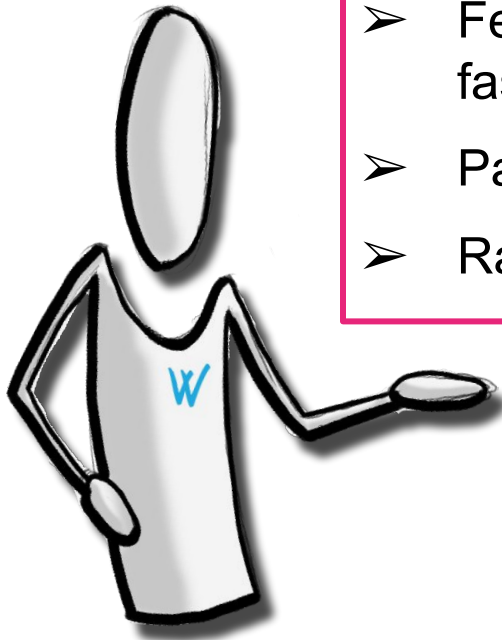
- Gute Motive können trotzdem zu schlechten Handlungen führen
- Das liegt oft daran, dass...

... wir uns der Bedürfnisse nicht bewusst sind und daher einfach automatische Muster aktiviert werden und wir keine anderen Wege finden können, weil alles unbewusst abläuft

... wir uns der Gefühle nicht bewusst sind oder sie nicht beachten und sie daher im Unbewussten irgendwann die Kontrolle übernehmen, um die wichtigen Bedürfnisse zu erfüllen, die gerade leer sind

Mit Bewusstsein über unsere Bedürfnisse bekommen wir die Kontrolle zurück und können bewusst bessere Wege finden, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, ohne anderen wiederum zu schaden.

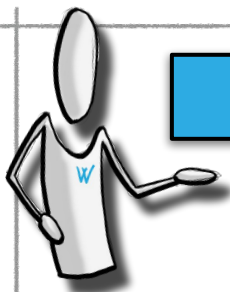




Finde die Gefühle und Bedürfnisse:

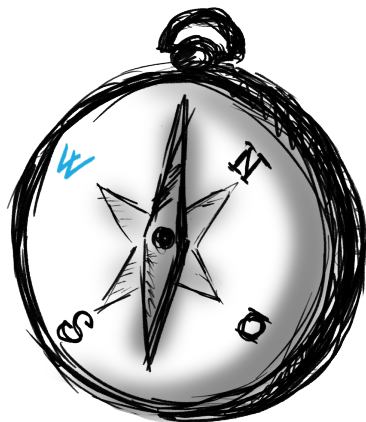
- Felicia beschimpft einen Autofahrer, obwohl sie ihm fast die Vorfahrt genommen hätte.
- Paco klaut in einem Laden ein T-Shirt.
- Ramona betrügt ihren Freund.

Die **Handlungen** sind **nicht** immer **gut** und **hilfreich**, aber die **Bedürfnisse** dahinter sind **gut**, **wichtig** und **universell** menschlich! Finden wir die **Bedürfnisse**, finden wir **bessere Wege**, sie zu erfüllen.

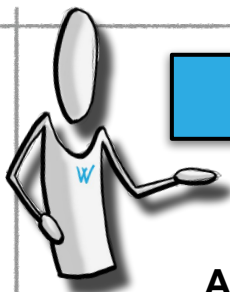


Gefühle und Verantwortung

Ursache und Auslöser für Gefühle



- Der große **Fehler**, den wir oft machen, ist, dass wir die **Ursache für unsere Gefühle im Außen** sehen.
- Sobald wir unsere Gefühle mit einer Handlung oder Situation im Außen begründen, **geben wir die Verantwortung und auch Macht ab**
- Jedes Gefühl weist auf ein Bedürfnis hin, also sind **unerfüllte oder erfüllte Bedürfnisse die Ursache für unsere Gefühle**
- Äußere Handlungen oder Situationen sind lediglich **Auslöser** für unsere Gefühle



Gefühle und Verantwortung

Aussagen mit Ursache im Außen

- Er hat mich wütend gemacht.
- Wegen ihr fühle ich mich total unwohl in der Firma.
- Sie macht mir ein ungutes Gefühl.
- Ich bin frustriert, weil sie einfach nicht auf mich hört.
- Ich habe ihn verletzt.

Aussagen mit Ursache bei mir

- Ich bin wütend, weil ich mir **Respekt** wünsche.
- Ich fühle mich unsicher, weil ich in ihrem Umgang **Miteinander** und **Kollegialität** vermisse.
- Ich fühle mich unwohl in ihrer Nähe, weil ich sie nicht verstehe und mir da **Sicherheit** fehlt.
- Ich bin frustriert – ich will, dass meine Erfahrung **ernst genommen** wird.
- Er ist verletzt, weil er scheinbar mehr **Freundlichkeit** und **Achtsamkeit** in unserem Gespräch gebraucht hätte.

Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse

Ein **letzter Schritt** fehlt noch zum **Verstehen** von **Gefühlen** und **Bedürfnissen**: **Gedanken**

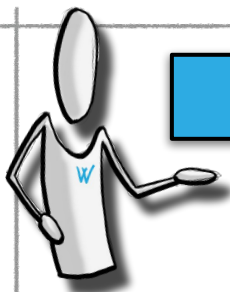
Gedanken und **Bedürfnisse** sind die wahre **Ursache** für unsere **Gefühle**





Stelle Dir folgende Situation vor: Du sitzt auf der Couch und schaust einen Film. Freunde von Dir stehen überraschend auf der Matte und wollen mit Dir einen Spieleabend machen.

Wie fühlst Du Dich?



Ursache für Gefühle

Welche Gefühle ein Auslöser auslöst, kommt auf zwei Dinge an:

Die momentane Bedürfnislage

Bedürfnis nach Ruhe und
Entspannung
→ **Stress**

Bedürfnis nach
Gemeinschaft
→ **Freude**

Bedürfnis nach
Orientierung
→ **Frust**

Die Bewertung der Situation (Gedanken)

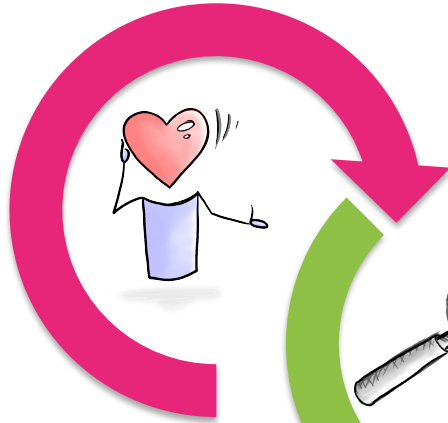
Oh je, ist mir das peinlich! Bei mir schaut es aus, als wäre eine Bombe eingeschlagen. Ich habe seit vorgestern nicht geduscht...

Das ist jetzt genau die Abwechslung, die ich brauche. Wie wunderbar, dass sie mich einfach so besuchen und mich mal aus meinem Alltagsstress herausholen!

Hä?! Was soll das denn?! Die müssten doch wissen, dass ich gerne vorher bescheid weiß und solche Überrasuchungsbesuche hasse.

Emotionale Achtsamkeit entwickeln

**Schritt 1: Gefühle
erkennen und
benennen**

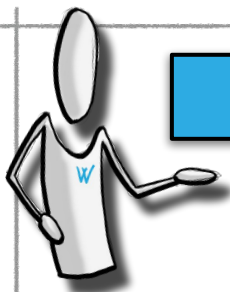


**Schritt 2: Gedanken
identifizieren**



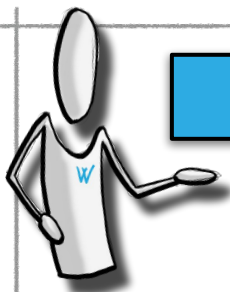
**Schritt 3:
Bedürfnisse
erforschen**





Gefühlsvokabular aufbauen

- Es ist wichtig, die Gefühle auch **deuten** und **benennen** zu können
 - **Gefühlsvokabular** ist meist auf “gut” und “geht so” **beschränkt**
 - <https://digital.improve.de/tool/feelings>
- Gehe die **Liste** durch
 - Lies Dir jedes Wort durch und **halte einen kleinen Moment inne**, um zu spüren, ob Du dieses Gefühl kennst. Gefühle reagieren meist darauf, wenn sie erkannt und benannt werden. Wo spürst Du etwas?
 - **Notiere Dir Worte**, die Du **öfter** mal **nutzen** möchtest, um Deine Gefühle zu beschreiben und die Dir passend erscheinen.

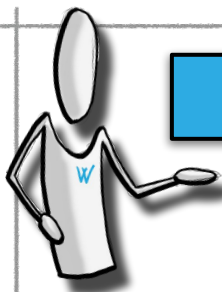


Die Gedanken hören

- Welche **Bewertungen**, **Vermutungen**, **Schlussfolgerungen**, **Ideen** und **Vorstellungen** hast Du zu dieser Sache?
- Wie **findest** Du es?
- **Warum?**
- Was **bedeutet** sie für **Dich**?

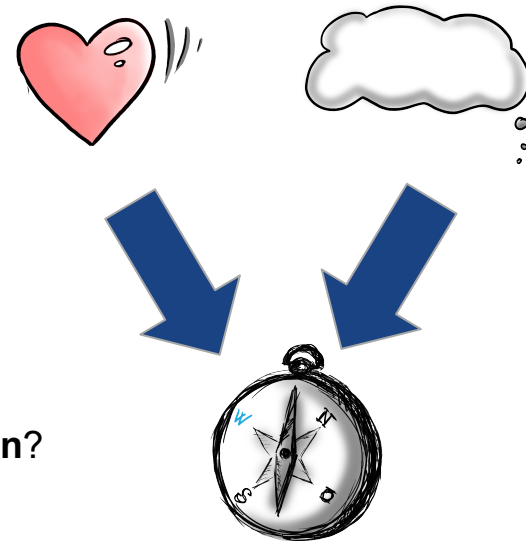


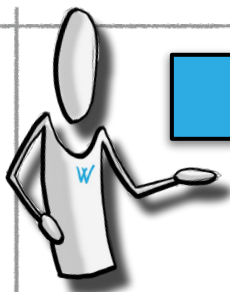
Vermutlich rasen viele Gedanken durch Deinen Kopf. **Nimm den ersten Gedanken, den Du greifen kannst und denke ihn einmal ganz bewusst.** Schau dann, was als **Antwort** darauf als nächster Gedanke kommt. Schnapp Dir einen Gedanken nach dem anderen und denke ihn noch einmal langsam und bewusst in Deinem Kopf. Notiere alles, was Du gerade denkst.



Tipps zum Bedürfnis finden

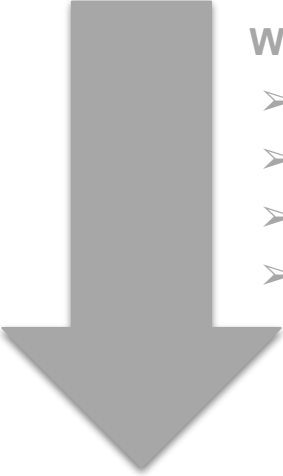
- Gehe von Deinen **Gedanken** und **Gefühlen** aus.
- Frage Dich:
 - Was ist mir dabei **wichtig**?
 - Was ist **nicht erfüllt** in der Situation? Was **fehlt** mir?
 - **Worum** geht es mir dabei?
 - Was **brauche** ich?
 - Was **wünsche** ich mir? Und was würde mir das **erfüllen**?
- Bei **mehreren** inneren Anteilen mache das für **jeden einzelnen**
- Nutze **Gelegenheiten zum Üben im Alltag**, indem Du Dich **immer wieder fragst**: Was könnte (bei mir / anderen) für ein **Bedürfnis** dahinter stecken?
- Nutze eine Liste: <https://digital.improve.de/tool/needs>





Vorteile emotionaler Achtsamkeit

Je besser Du Dich selbst und bewusst um Deine Bedürfnisse kümmern kannst, desto



Weniger

- Abhängigkeit
- Automatische Reaktionen
- Ungünstige alte Muster
- Bedürfnisse gegen andere eintauschen

Mehr

- Freiheit
 - Klarheit
 - Flexibilität
 - Entscheidungsmöglichkeiten
 - Ganzheitliche Zufriedenheit
 - Gelassenheit
- 