

Bedürfnisse erfüllen

Autor: Marco José

Vielleicht kennt ihr das Gefühl: Ihr lebt euer Leben, doch irgendetwas stimmt nicht. Ihr werdet ungeduldig, vertrödelt Zeit mit sinnlosem Zeug oder wirkt gereizt und missmutig. Wenn am Abend dann Ruhe einkehrt und ihr Zeit mit euch selbst verbringen könnt, resümiert ihr vielleicht über den Tag und bemerkt was für ein Idiot bzw. eine Idiotin ihr gewesen seid. Vielleicht versucht ihr euch zu bessern, doch euer Verhalten bleibt unverändert und der Ärger darüber auch. Vielleicht ist es aber auch anders und ihr mauert. Verzieht euch in eure kleine Welt. Zieht euch vielleicht sogar vom Freundeskreis oder der Familien zurück. Habt weder Lust auf Kontaktaufnahme noch auf die oft so gut gemeinten Ratschläge anderer, doch mal raus zu gehen etc. Ihr denkt vielleicht über existenziellen Fragen nach: Wo soll das hier? Wozu das ganze? Oder ihr wollt einfach nur weg, doch die Verpflichtungen halten euch.

In solch einer kleinen bzw. großen Krise reflektiert Ortwin Meiss, Hypno-therapeut am MEG¹, über sich selbst und seine Situation, in einer Art Bestandsanalyse, in vier Kategorien²:

1. **Steht Dir Dein Ziel noch klar vor Augen?**
2. **Identifizierst Du Dich mit Deiner Tätigkeit?**
3. **Kontrollierst Du vorwiegend Dein Leben?**
4. **Wie steht es mit Deinen sozialen Beziehungen?**

Unter dem ersten Aspekt ist eine Form des Lebensantriebes gemeint. Denn wer sein Ziel klar vor Augen hat, besitzt Energie und weiß, wohin es geht. *Möchte ich ein bestimmtes Berufsziel erreichen? Möchte ich vielleicht auswandern? Möchte ich ab- oder zunehmen (Muskelaufbau)? Habe ich ein anderes größeres Vorhaben?* Die Justierung des Fokus ist ausschlaggebend für einen „Lebenskurs“ und unentbehrlich.

Die Identifikation mit der Tätigkeit unterstreicht die Sinnhaftigkeit des Tuns. Den was Sinn macht ergibt einen Zusammenhang z. B. *„Ich fühle mich, als ein Teil der Firma und leiste meinen Beitrag.“; „Mich erfüllt meine Tätigkeit voll und ganz.“; „Ich sehe die Resultate meiner Arbeit.“* etc. Fühlst Du Dich wie ein Hamster im Laufrad, erfährst Du keine Wertschätzung Deiner Arbeit oder fühlst Deine Motivation von Tag zu Tag sinken, so erlebst Du nicht wirklich einen Sinn oder erkennst keine sinnvollen Zusammenhänge. Daher auch das Wort für Zusammenhangloses – Un-Sinn.

Zu Punkt 3 ist die Selbstbestimmung gemeint, die hauptsächlich im Leben präsent sein sollte. Ohne

Fremdbestimmung kommst Du allerdings auch nicht aus, denn es ist ja auch eine Art Entlastung durch andere, ein Abtreten von Verantwortung. Selbstbestimmung erfordert Entscheidungen zu treffen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Aber sie gibt auch das Gefühl, das Ruder des Lebens in der Hand zu halten und Kontrolle auszuüben, was gut tun kann.



Einer der hochgelobten „Zutaten“ eines glücklichen Lebens wird von Ortwin Meiss, wie auch den Glücksforschern, als die Pflege von sozialen Beziehungen identifiziert. *„Kümmere ich mich um meine Partnerin/meinen Partner/meine Kinder, meine Familie und meine Freunde?“* Sie spiegeln Dein persönliches Auftreten in der Öffentlichkeit wieder und prägen das Fremdbild von Dir, wie Du „ankommst“.

Sie tragen wesentlich zur Bildung Deiner Persönlichkeit bei und beschleunigen die Entwicklung auf dieser Ebene.

Ortwin Meiss stellte diese vier Punkte aus der Forschungen über eine zufriedenes Leben heraus und betont deren Berücksichtigung bzw. deren Pflege und empfiehlt eine regelmäßige Reflexion über deren Zustände.

Dies ist nur ein kleiner Auszug der Bedürfnisse, die wir als Menschen haben. Wenn wir uns unzufrieden fühlen, ist es sehr wahrscheinlich, dass da unerfüllte Bedürfnisse vorhanden sind. Vielleicht entlarvt man das ein oder andere vernachlässigte Bedürfnis, aber um sie zu entdecken, gilt es sie zu identifizieren. Als universell gelten z. B. das Bedürfnis³

- Hunger zu stillen, nach Bewegung
- der Ruhe/Entspannung gerecht zu werden
- Träume/Ziele/Werte zu wählen
- Erfolge zu feiern
- authentisch zu sein „Ich möchte, einfach ich sein“ und akzeptiert zu werden
- nach Sinn
- Wertschätzung zu erfahren
- nach Nähe
- nach Gemeinschaft (Verbundenheit)
- nach Ehrlichkeit
- nach Geborgenheit
- nach Liebe und Leidenschaft
- nach Vertrauen
- nach Unterstützung
- nach Zugehörigkeit (Verbundenheit)
- nach Freude/Lachen
- nach Schönheit
- nach Ordnung (bei den meisten :))

Wenn Du es entlarvt hast, ist es um einer gewünschten Veränderung wichtig, eine **positive Handlungsanweisung⁴** zu formulieren. **Positiv**, d. h. keine „nicht“ oder „kein“-Sätze z. B. *„Ich will keinen Lärm!“* sondern *„Ich will meine Ruhe.“* oder *„Ich will nicht zurückgewiesen werden!“* sondern *„Ich brauche Nähe und Geborgenheit.“* usw.

¹ Milton Erickson Institut

² Vielleicht habe ich bereits in einer anderen Kolumne darüber geschrieben, doch die Wichtigkeit dieser Überlegungen veranlassen mich, diese nochmals zu erwähnen.

³ Die Bedürfnisse sind Marshall B. Rosenbergs Buch *„Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“* entnommen.

⁴ Auch von Rosenberg.

Die Handlungsanweisung geht noch einen Schritt weiter, das bedeutet etwas Konkretes, Machbares mit präziser Zeitformulierung z. B.

„*Ich werde demnächst abnehmen!*“ sondern „*Ich werde bis zum April 2 kg abnehmen.*“ (realistisch bleiben) oder „*Ich will mehr Nähe.*“ besser: „*Am Montag treffe ich mich mit Peter.*“ (Tag planen und Zeit nehmen.) oder „*Ich fühle mich in dieser Unordnung unwohl!*“ sondern „*Ich räume am Samstag Morgen meinen Schreibtisch auf.*“

Nur mit einer positiven Handlungsanweisung bewegst Du etwas. Es bringt auch nichts, dem Partner zu sagen: „*Ich will mehr Respekt!*“, sondern „*Wenn Du weggehst, wenn ich mit Dir rede, verletzt mich das.*“ Damit kann der Partner etwas anfangen und erfährt von Dir eine persönliche Selbstoffenbarung. So kann an dem sozialen Band zwischen Dir und dem anderen gearbeitet und optimiert werden. So werden die Beziehungen besser.

Also:

1. unerfülltes Bedürfnis identifizieren
2. Positive Handlungsanweisung formulieren
 - a. positiv: ohne „kein“ oder „nicht“
 - b. handlungsbasiert mit präziser Zeitangabe:
Was ist zu tun? Wann?

Woran erkennst Du nun, wenn Dir etwas „fehlt“? Defizite werden mit unserem Gefühls- und Stimmungsbarometer⁵ wahr genommen.

Du fühlst Dich bei unerfüllten Bedürfnissen vielleicht: *ängstlich, ärgerlich, erstarrt, frustriert, sorgenvoll, streitlustig, genervt, gelähmt, bedrückt, ermüdet ...*

Bei erfüllten Bedürfnissen eher: *motiviert, fröhlich, neugierig, optimistisch, ruhig, sicher, engagiert, begeistert, locker, liebevoll...*

Auf der nächsten Seiten findest Du eine ausführlichere Liste für die Gefühle erfüllter bzw. unerfüllter Bedürfnisse von der Seite:

<http://www.friedvolle-lebenswege.de/Gefuehlsliste.pdf>

bzw.:

<http://www.gfk-mediation.de/downics/GefuehleBeduerfnisse.pdf>

Weiterhin alles Gute wünscht euch

Marco

⁵ Ein Gefühl ist ein kurzfristiges Moment, während eine Stimmung über eine längere Zeit besteht.

Gefühle, die auf **unerfüllte Bedürfnisse** hinweisen

abgeneigt	erschrocken	müde	unruhig
abgespannt	erschüttert	mutlos	unsicher
mit Abscheu erfüllt	erstarrt	neidisch	unter Druck
abwehrend	explosiv	nervös	unwillig
abwesend	fade	niedergeschlagen	unwohl
aggressiv	fassungslos	ohnmächtig	unzufrieden
ahnungslos	faul	orientierungslos	verärgert
alarmiert	feindselig	panisch	verbittert
ambivalent	freudlos	passiv	verkrampft
angeekelt	friedlos	perplex	verlegen
angespannt	frustriert	pessimistisch	verletzlich
ängstlich	furchtsam	phlegmatisch	verletzt
angstvoll	gedankenlos	rasend	verloren
antriebsarm	gehässig	rastlos	verrückt
apathisch	gehemmt	ratlos	verschlossen
ärgerlich	geistesabwesend	resigniert	verspannt
atemlos	geladen	ruhelos	verstimmt
aufgeregt	gelähmt	sauer	verstört
ausgelaugt	gelangweilt	scheu	verwirrt
bedrückt	genervt	schlaff	verzagt
befangen	genusslos	schläfrig	verzweifelt
bekommen	gestresst	schlapp	voller Angst
bekümmert	gleichgültig	Schmerz	wehmütig
belastet	hasserfüllt	schrecklich	widerstrebend
benebelt	hektisch	schüchtern	widerwillig
besorgt	hilflos	shockiert	wortkarg
bestürzt	hin- u. her gerissen	schwach	wütend
betroffen	hoffnungslos	schwer	zaghafte
betrübt	hungrig	sehnsüchtig	zappelig
beunruhigt	in Panik	sentimental	zermürbt
bewegungslos	instabil	skeptisch	zerrissen
bitter	interesselos	sorgenvoll	zerstreut
blockiert	introvertiert	starr	ziellos
deprimiert	irritiert	streitlustig	zitternd
desinteressiert	kalt	teilnahmslos	zittrig
distanziert	kaputt	todtraurig	zögerlich
dumpf	konfliktgeladen	träge	zornig
durcheinander	konfus	traurig	zurückgezogen
durchwühlt	kraftlos	trostlos	
durstig	kribbelig	trotzig	
düster	kühl	trübsinnig	
eifersüchtig	kummervoll	überlastet	
engeengt	labil	überrascht	
einsam	lahm	überwältigt	
ekelerregt	lasch	unangenehm	
elend	leblo	unausgeglichen	
empört	leer	unbehaglich	
energielos	lethargisch	unbequem	
entrüstet	lieblo	unentschlossen	
enttäuscht	lustlos	unerfüllt	
ermüdet	matt	ungeduldig	
ernüchtert	melancholisch	ungehalten	
erregt	miserabel	ungemütlich	
erschöpft	missmutig	unglücklich	
erschreckt	mitgenommen	unklar	

Gefühle, die auftreten können, wenn **Bedürfnisse erfüllt** sind

abenteuerlustig	erfrischt	hocherfreut	still
absorbiert	erfüllt	hoffnungsvoll	stolz
angeregt	ergriffen	jubilend	strahlend
aufgedreht	erholt	inspiriert	tapfer
aufgeregt	erleichtert	klar	übergücklich
aufgeschlossen	ermutigt	kreativ	überschäumend
aufgeweckt	erregt	lebendig	überschwänglich
aufmerksam	erstaunt	lebenslustig	überwältigt
ausgefüllt	erwartungsvoll	lebhaft	unbekümmert
ausgeglichen	euphorisch	leicht	unbeschwert
ausgelassen	fantastisch	lernbegierig	unerschütterlich
ausgeruht	fasziniert	locker	verblüfft
befreit	frei	lustig	vergnügt
begeistert	freundlich	lustvoll	verletzlich
behaglich	friedfertig	Lust haben	verliebt
belebt	friedlich	mild	verspielt
berauscht	frisch	motiviert	versunken
beruhigt	fröhlich	munter	vertieft
berührt	gebannt	mutig	verträumt
beschwingt	gefasst	neugierig	vertrauensvoll
besonnen	gefesselt	offen	vital
beteiligt	gefühlvoll	offenherzig	wach
bewegt	geistreich	optimistisch	wachsam
bewusst	gelassen	ruhig	warm
bezaubert	gemütlich	sanft	warmherzig
dankbar	gerührt	satt	weit
eifrig	gesammelt	schmelzend	wissbegierig
ekstatische	gesund	schöpferisch	wohlig
empfindsam	gut gelaunt	schwungvoll	zart
energetisiert	gerührt	selbstsicher	zärtlich
energisch	geschützt	selbstzufrieden	zentriert
engagiert	gespannt	selig	zufrieden
enthusiastisch	glücklich	sicher	zugeneigt
entschlossen	hellwach	sorglos	zugewandt
entspannt	heiter	spritzig	zutraulich
entzückt	herzlich	stabil	zuversichtlich
erfreut	hingerissen	stauend	

Liste der „unechten“ Gefühle die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten.

abenteuerlustig	ingeengt	lächerlich gemacht	übergangen
abgelehnt	eingezwängt	links liegen gelassen	überfahren
abgestoßen	erbärmlich	manipuliert	übers Ohr gehauen
abgewertet	erniedrigt	missbraucht	ungewollt
abgewiesen	ernst genommen	missachtet	uninteressant
angegriffen	erstickt	missverstanden	unwichtig
angeklagt	fallen gelassen	mit den Füßen getreten	unpassend
armselig	festgenagelt	missbraucht	unsichtbar
ausgebeutet, ausgenutzt	geachtet	nicht akzeptiert	unter Druck gesetzt
bedrängt	gehört	(nicht) beachtet	unterbewertet
bedroht	gesehen	nicht geglaubt	unterdrückt
beherrscht	gebraucht	nicht geglaubt	unverstanden
beleidigt	gering geschätzt	nicht gehört	unwichtig
bemuttert	getäuscht	nicht geliebt	unwürdig
benutzt	gequält	nicht gewollt	verabscheut
beschuldigt	gezwungen	niedergetreten	vergewaltigt
beschützt	gestört	niedergemacht	verhasst
beschwindelt	herabgesetzt	manipuliert	verlassen
besiegt	herausgerissen	proviziert	verleugnet
bestohlen	ins Abseits gestellt	reingelegt	vernachlässigt
bestürzt	in die Enge getrieben	sabotiert	vernichtet
betrogen	in die Falle gelockt	schlechtgemacht	verraten
bevormundet	inadäquat	schmutzig	verstanden
dominiert	ignoriert	schuldig	vertrieben
dumm	inkompetent	respektiert	verurteilt
eingeschüchtert	irreführt	unterstützt	weggeworfen
eingesperrt		überarbeitet	wertgeschätzt
		überbeansprucht	zurückgewiesen

Erläuterung:

Hier versteckt sich ein Gefühl und ein Bedürfnis hinter dem Begriff

z. B. abgelehnt = Respekt (Bedürfnis) + ärgerlich (Gefühl)

oder abgelehnt = Bedürfnis nach Verbundenheit/Gemeinschaft + traurig

Folglich: Bleibt es zu abstrakt.

Von: <http://www.gfk-mediation.de/downies/GefuehleBeduerfnisse.pdf>