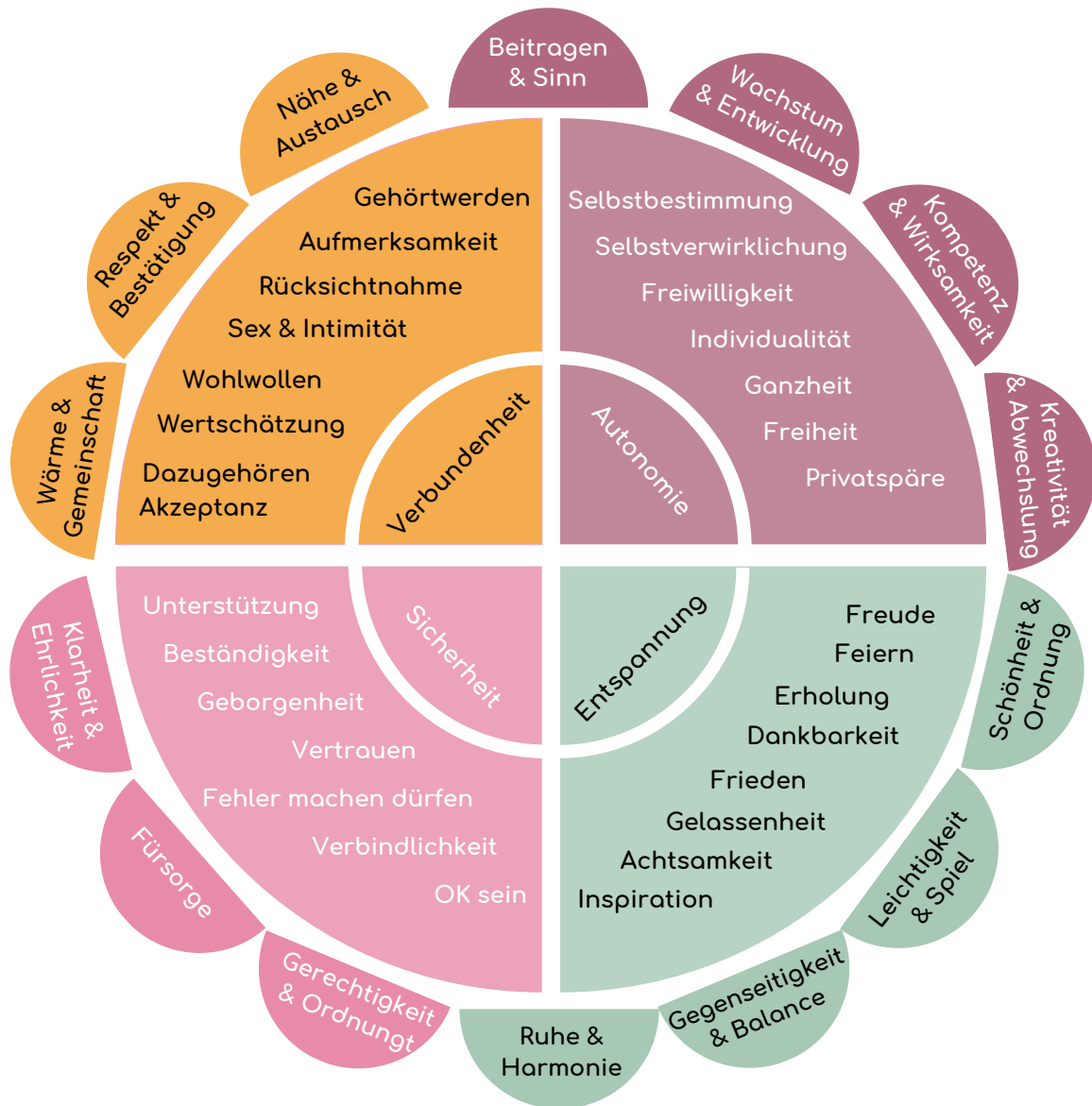


Mein inneres Navi: Bedürfnisse



- Wie alles, was unser Körper zum Leben braucht (Luft, Nahrung, Bewegung usw.), sind auch psychische Bedürfnisse für alle Menschen gleich.
- Du bist selbst für die Erfüllung deiner Bedürfnisse zuständig.
- Bedürfnisse sind nie an eine bestimmte Person oder Zeit gebunden.
- Unangenehme Gefühle erinnern dich an unerfüllte Bedürfnisse.

Blick nach außen

Jede Handlung ist ein (meist unbewusster) Versuch, uns unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Wenn wir die Bedürfnisse des anderen hören, erkennen wir, was wir gemeinsam haben.

Hinter jeder Kritik steht ein unerfülltes Bedürfnis.

Blick nach innen

Sei dir bei jeder Entscheidung bewusst, welchem Bedürfnis sie dient.

Deine Bedürfnisse auszusprechen, steigert die Chance, dass sie erfüllt werden.

Wir handeln nie gegen andere, sondern immer für uns selbst.

Wenn ich in Bedürfnissen denke, kann ich ...

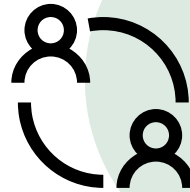
Selbstwirksamkeit entdecken



Erkennen, dass nicht andere für unsere Gefühle verantwortlich sind, ...

... sondern ich selbst meine Bedürfnisse erkennen und erfüllen darf.

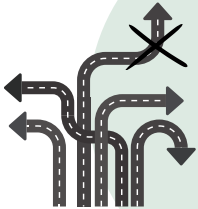
Leichter in Verbindung bleiben



Mich im Konflikt nicht auf trennende Strategien fokussieren, ...

... sondern Bedürfnisse kommunizieren und so Verbindung schaffen.

Neue Wege finden



Meine Lieblingsstrategien hinterfragen und ...

... viele neue Strategien für die Erfüllung meiner Bedürfnisse erfinden.

Angriffe nicht persönlich nehmen



Verstehen, dass Kritik und Vorwürfe immer nur ein unglücklicher Versuch sind ...

... die Bedürfnisse des Gegenübers auszudrücken.

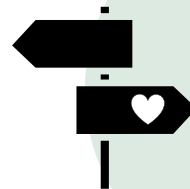
Schulddenken ablegen



Mich nicht mit Selbstvorwürfen quälen...

... sondern erkennen, welche Bedürfnisse ich mir mit dieser Strategie (unbewusst) erfüllen wollte.

Frei entscheiden



Mich bei Entscheidungen nicht an der Meinung anderer...

... sondern an meinen Bedürfnissen orientieren.

Grübeln beenden



Quälende Gedankenschleifen verlassen, ...

... meine Bedürfnisse dahinter erkennen und neue Strategien finden.