



# Bedürfnisse als Ursache

## *der eigenen Gefühle*

Im diesem Übungsteil möchte ich Dich darin unterstützen, Deine eigenen Bedürfnisse als Ursache Deiner Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren und dementsprechend auszudrücken.

### **Übung 1: Bedürfnisse als Ursache der Gefühle akzeptieren**

Kreise die Nummern der Sätze ein, in denen Deiner Einschätzung nach die eigenen Bedürfnisse als Ursache der eigenen Gefühlslage akzeptiert und ausgedrückt werden:

1. Ich bin verletzt, weil Du mich diese Woche nicht angerufen hast.
2. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit mit Dir wichtig ist.
3. Es macht mich wütend, wenn Du mir nicht zuhörst.
4. Ich fühle mich traurig, weil ich gehofft hatte, dass wir gemeinsam einen schönen Abend verbringen.
5. Du gibst mir das Gefühl, nicht wichtig zu sein.
6. Ich bin enttäuscht, weil Du gesagt hast, Du würdest mir beim Haushalt helfen, und Du hast es dann doch nicht gemacht.
7. Du verletzt mich, wenn Du sagst, dass Du keine Lust hast, mit mir Zeit zu verbringen.
8. Ich spüre ganz viel Erleichterung, wenn wir so miteinander reden, weil mir eine offene und ehrliche Kommunikation mit Dir echt wichtig ist.
9. Wenn Du so laut wirst, dann bekomme ich Angst.
10. Ich fühle mich unsicher, weil ich brauche, dass wir uns in dieser Sache gegenseitig unterstützen.



## Meine Antworten zu Übung 1:

1. Meiner Einschätzung nach wird hier die Verantwortung abgegeben, da die Ursache für das Gefühl in der Handlung der anderen Person gesehen wird. Passender wäre: „Ich bin verletzt, weil ich regelmäßigen Austausch mit Dir brauche.“
2. Ich halte diese Aussage für eine Übernahme der Verantwortung für die eigenen Gefühle, da die sprechende Person ihr Gefühl mit ihrem eigenen Bedürfnis nach gemeinsamer Zeit verknüpft.
3. Meinem Empfinden nach gibt diese Person die Verantwortung für ihre Wut an ihr Gegenüber ab, da sie ihr Bedürfnis nicht ausdrückt. Eine geschicktere Formulierung könnte lauten: „Es macht mich wütend, wenn Du auf Dein Laptop schaust, während ich mit Dir spreche, weil ich bei diesem Thema Deine Aufmerksamkeit brauche.“
4. Ich sehe in dieser Aussage eine Übernahme der Verantwortung, da das eigene Bedürfnis nach Zweisamkeit als Ursache für das Gefühl benannt wird.
5. Ich halte diese Aussage für eine Schuldzuweisung, da sie impliziert, dass die andere Person das Gefühl verursacht. Eine alternative Formulierung wäre: „Ich fühle mich unsicher, weil ich die Bestätigung brauche, dass ich Dir wirklich wichtig bin.“
6. Meiner Meinung nach wird hier die Verantwortung abgegeben, da die eigene Enttäuschung auf die Handlung der anderen Person zurückgeführt wird. Eine passendere Formulierung wäre: „Wenn Du sagst, dass Du durchsaugst, und es dann nicht machst, dann bin ich enttäuscht, weil ich mich gerne auf Dein Wort verlassen möchte.“



## Meine Antworten zu Übung 1 (Fortsetzung):

7. Ich sehe in dieser Aussage eine Schuldzuweisung, da die eigenen Gefühle mit der Aussage der anderen Person begründet werden. Eine Alternative wäre: „Wenn Du sagst, dass Du keine Lust hast, mit mir Zeit zu verbringen, bin ich verletzt, weil mir gemeinsame Zeit mit Dir wichtig ist.“

8. Diese Aussage übernimmt meiner Meinung nach Verantwortung für das eigene Gefühl, da die Ursache in den eigenen Bedürfnissen liegt: „[...] weil mir eine offene und ehrliche Kommunikation wichtig ist.“

9. Meiner Einschätzung nach wird hier die Verantwortung abgegeben, da das Gefühl mit dem Verhalten der anderen Person begründet wird. Eine geschicktere Formulierung wäre meiner Meinung nach: „Ich bekomme Angst, wenn Du lauter wirst, weil ich befürchte, dass Du die Kontrolle verlierst und handgreiflich wirst, und ich möchte sicher sein, dass wir hier alle unversehrt bleiben.“

10. Ich halte diesen Satz für eine Übernahme der Verantwortung, da das eigene Gefühl mit dem eigenen Bedürfnis nach Unterstützung in Verbindung gebracht wird.



## Übung 2: 5 Strategien für 5 Bedürfnisse

Diese Übung soll Dir dabei helfen, Dir bewusster darüber zu sein, wie Du Deine Bedürfnisse stillen kannst. Hierzu lade ich Dich ein, zunächst die Bedürfnisliste aus dem Anhang zu überfliegen und Dir 5 Bedürfnisse auszusuchen, die Du im Alltag häufig spürst oder die Dir aktuell sehr wichtig sind. Dann versuche zu jedem Bedürfnis jeweils 5 Strategien zu finden, wie Du dieses Bedürfnis konkret stillen kannst.

Hier als Beispiel 5 Strategien für das Bedürfnis nach Entspannung:

- Alleine in die Sauna gehen
- Einen Roman in meinem Lieblingscafé lesen
- Mir eine Massage gönnen
- Eine geführte Tiefenentspannung machen
- Sonntagmorgens länger im Bett bleiben

Bedürfnis 1: .....

Strategien: .....

.....

.....

.....

.....

Bedürfnis 2: .....

Strategien: .....

.....

.....

.....

.....



Bedürfnis 3: .....

Strategien: .....

.....

.....

.....

.....

Bedürfnis 4: .....

Strategien: .....

.....

.....

.....

.....

Bedürfnis 5: .....

Strategien: .....

.....

.....

.....

.....



### Übung 3: Im Streit Deine Gefühle mit Deinen Bedürfnissen verbinden

In der letzten Übung für heute kehren wir zu Deinem Beispielstreit mit Deinem Beziehungsmenschen zurück. Ich lade Dich ein, für jede Beobachtung und jedes ausgelöste Gefühl, das Du in Übung 2 aus Kapitel 3 gefunden hast, zu erforschen, welche Bedürfnisse Deinen Gefühlen zugrunde liegen.

Was brauchst Du in diesen Momenten?

Was ist Dir wichtig?

Wonach sehnst Du Dich?

Nutze hierfür gerne wieder die Bedürfnisliste und ein zusätzliches Blatt, falls der Platz nicht ausreicht.

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....



Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....