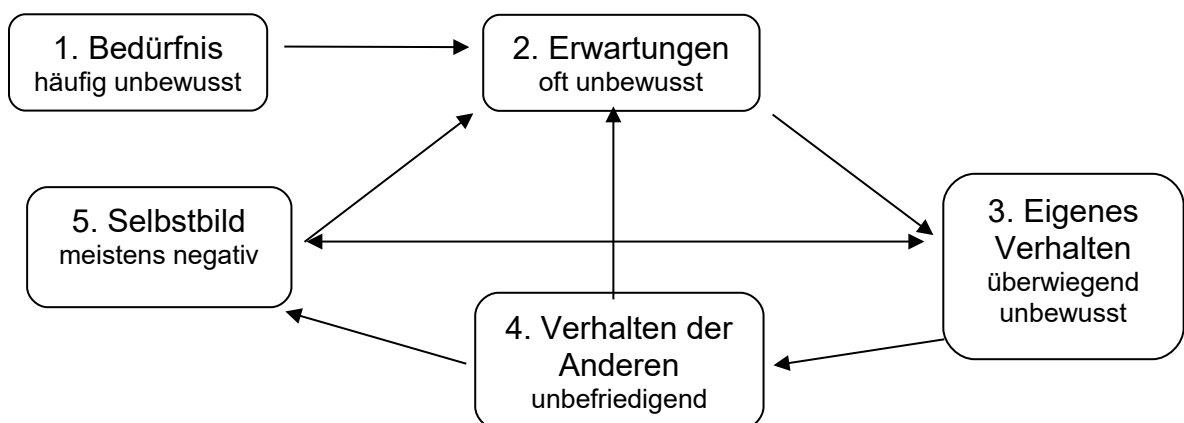


Wie erfülle ich mir mein Bedürfnis?

Oft wissen wir nicht, was wir tun können, um das zu erreichen und zu bekommen, was wir für unser Wohlbefinden benötigen. Die nachfolgenden Fragen und Erklärungen sollen Ihnen dabei helfen, zu erkennen, was Sie benötigen und was Sie selbst dazu beitragen können, um Ihre Bedürfnisse besser erfüllt zu bekommen.

1. Was benötige ich – und von wem? (z. B. Zugehörigkeit, Kontakt, Anschluss, Aufmerksamkeit, Verständnis, Offenheit, Nähe, Geborgenheit, Zweisamkeit, Schutz, Rückzugsmöglichkeiten/ Zeit für mich, Trost, Halt, Rat, Unterstützung, Ermutigung, Zuspruch, Entlastung, Versorgung, Lob, Respekt, Anerkennung, Bewunderung, Dankbarkeit, Zusammenhalt, Kooperation, kompetente Führung, gerechte Behandlung/ Fairness, Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität, glücklich sein zu dürfen, ein eigenes Leben zu führen, Durchsetzungskraft, Freiheit, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, etc.)
2. Wie reagiert(e) meine Umgebung auf dieses Bedürfnis? Welche Erfahrungen habe ich mit diesem Bedürfnis in meiner Herkunftsfamilie, in der Schule, in meiner Partnerschaft, im Berufsleben oder anderswo gemacht? Mitunter sind unsere Bedürfnisse in der Vergangenheit unerfüllt geblieben und frustriert worden und wir *erwarten deshalb heute wieder frustriert zu werden*.
3. In diesen frustrierenden Situationen entwickeln wir oft bestimmte (meistens völlig unbewusste) *Schutzmechanismen* in unserem Verhalten. Diese Schutzmechanismen waren damals die *bestmögliche Lösung*, die uns zur Verfügung stand. Es besteht also kein Grund, sich für die Entwicklung dieser Verhaltensmuster zu schämen oder zu verurteilen, sondern wir können uns dafür danken, dass wir eine Lösung gefunden haben, um uns vor erneuter, schmerzhafter Frustration, Enttäuschung oder Verletzung zu bewahren.
Wie verhalte ich mich also heute und wie wirke ich auf Andere? Wie trete ich auf? Habe ich dieses Verhalten vielleicht von jemandem übernommen (z.B. von den Eltern, Geschwistern, Lehrer, Chef)?
4. Wie verhalten sich die Anderen daraufhin mir gegenüber?
5. Wie denke ich dann über mich? Was bedeutet das für mein Selbstbild?
6. Werden meine Erwartungen, Erfahrungen bzw. mein Selbstbild durch mein Verhalten und das Verhalten der Anderen bestätigt?
7. Welche Schutzmechanismen kann ich aufgeben, weil ich sie heute nicht mehr benötige? Welches Verhalten, welche Erwartungen und welches Selbstbild kann ich ändern, um mein Bedürfnis besser erfüllt zu bekommen?



Beispiele:

1. Ich wünsche mir, in einer Gruppe aufgenommen zu werden und dazu zu gehören.
Ich habe allerdings z.B. in meiner Herkunftsfamilie, in der Schule, im Beruf oder in meiner Partnerschaft die Erfahrung gemacht, dass ich übersehen oder ausgeschlossen werde.
Deshalb halte ich mich lieber zurück und versuche nicht aufzufallen, aus Angst, enttäuscht und verletzt zu werden.
Daraufhin übersehen mich die Anderen und gehen nicht auf mich zu.
Ich denke dann über mich, dass ich wertlos bin und mich keiner mag.
Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass mich Andere übersehen oder mich ablehnen.
Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.
2. Ich wünsche mir, dass Andere mehr auf meine Bedürfnisse eingehen.
Ich erwarte allerdings, dass Andere meine Bedürfnisse nicht befriedigen und niemand für mich da ist, wenn ich jemanden brauche.
Deshalb verwöhne ich Andere ganz besonders, weil es sich gut anfühlt, wenn Andere zufrieden sind und weil ich Anderen damit demonstrieren kann, wie ich selbst behandelt werden möchte. Oder ich erhoffe vielleicht, dass mir Andere meine Wünsche (auf „telepathische Weise“) von den Augen ablesen.
Daraufhin übersehen Andere meine Bedürfnisse, weil ich sie nicht äußere und mich alle für stark und bescheiden halten.
Ich denke dann über mich, dass ich kein Recht auf eigene Bedürfnisse habe. Oder ich denke, dass ich stark bin und gar keine Bedürfnisse habe.
Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass Andere nicht auf meine Bedürfnisse eingehen.
Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.
3. Ich wünsche mir, selbständig zu sein und mein Leben selbst zu bestimmen.
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir Andere alles abnehmen und mir niemand etwas zutraut.
Deshalb verhalte ich mich unsicher, passiv und überlasse Anderen die Entscheidung.
Daraufhin verhalten sich die Anderen (über)aktiv und entscheiden für mich mit.
Ich denke dann über mich, dass ich unselbstständig und schwach bin.
Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass Andere meine Entscheidungen für mich treffen.
Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.
4. Ich wünsche mir, dass mich mein/ e Partner/ in, meine Familie meine Freunde mehr unterstützen.
Ich erwarte, dass mir keiner hilft oder dass mich Helfende anschließend ausbeuten, weil ich ihnen für immer etwas schuldig bleibe.
Deshalb mache ich lieber alles alleine und bitte nicht um Hilfe (spiele den/ die Starke). *oder:* Ich trete *besonders* fordernd und hilflos, manchmal sogar vorwurfsvoll auf.
Daraufhin übersehen Andere meine Bedürftigkeit und denken, ich brauche nichts. *oder:* Die Anderen ziehen sich zurück, weil sie sich vereinnahmt, angegriffen und/ oder überfordert fühlen.
Ich denke dann über mich, dass ich es nicht wert bin, dass mir geholfen wird.
Auch beim nächsten Mal werde ich nicht unterstützt.
Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.
5. Ich wünsche mir, getröstet, gehalten und unterstützt zu werden, weil mir etwas Schlimmes passiert ist (z. B. der Tod eines Angehörigen).

Ich habe gelernt, Trauer und Schmerz nicht zu zeigen und man sich dafür schämen sollte.

Deshalb unterdrücke ich meine Gefühle und wenn mir das nicht mehr gelingt, reagiere ich total verkrampft und befangen und fliehe aus der Situation.

Daraufhin halten sich die Anderen aus Rücksichtnahme zurück, reagieren verunsichert oder peinlich berührt, weil sie spüren, dass es mir unangenehm ist, meine Gefühle zu zeigen.

Ich denke dann, dass die Anderen meine Gefühle auch verurteilen und ich zu schwach bin, um mit mir alleine fertig zu werden.

Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass ich meine Gefühle Anderen nicht zeigen darf.

Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

6. Ich wünsche mir, geschätzt zu werden und Anerkennung zu bekommen.

Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, unwichtiger als Andere (z. B. Geschwister) zu sein und in meinen Fähigkeiten unterschätzt zu werden.

Deshalb dränge ich besonders in den Vordergrund, konkurriere ständig mit Anderen. Manchmal fühle ich mich Anderen überlegen und verhalte mich herablassend.

Daraufhin fühlen sich Andere vor den Kopf gestoßen, empfinden mich als arrogant und gehen mir aus dem Weg.

Ich denke dann über mich, dass mich keiner versteht und wertschätzt.

Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass mich andere für arrogant halten und sich von mir zurück ziehen.

Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

7. Ich möchte für kompetent gehalten und gelobt werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, es nie jemandem recht machen zu können und das, was ich tue, nie ganz korrekt war und nicht genügte.

Deshalb erledige ich die Dinge *besonders* gründlich, perfekt, kontrolliert und werde dadurch manchmal langsamer oder verzettele mich.

Daraufhin kritisieren mich die Anderen, weil sie mich für zu kompliziert, umständlich und/ oder langsam halten.

Ich denke dann über mich, dass ich unfähig bin und nicht genüge.

Auch beim nächsten Mal erwarte ich wieder, dass mich Andere kritisieren.

Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

8. Ich wünsche mir, dass meine Meinungen, meine Eigenarten und Entscheidungen respektiert werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Andere ständig in mein Leben einmischen, immer alles besser wissen, mich bedrängen und mich nicht respektieren.

Deshalb mache ich oft genau das Gegenteil von dem, was man von mir erwartet und/ oder reagiere besonders aggressiv und trotzig, wenn jemand etwas von mir will oder mich nicht respektiert.

Daraufhin gerate ich öfter in Streitigkeiten mit Anderen, weil sie sich herausgefordert und angegriffen fühlen, oder weil ich Regeln (z.B. am Arbeitsplatz) nicht einhalte, oder weil ich mich nur schwer in Hierarchien einfügen kann.

Ich denke dann über mich, dass ich *ganz besonders* um meine Rechte und meinen Willen kämpfen muss.

Auch beim nächsten Mal erwarte ich wieder, dass Andere meinen Willen nicht respektieren.

Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

9. Ich wünsche mir, mich selbst zu behaupten und mich durchzusetzen.

Ich bin so erzogen worden, dass es sich nicht gehört, sich auch mal aggressiv

zu zeigen und etwas einzufordern oder dass man auf Andere besondere Rücksicht nehmen muss, weil sie z.B. krank sind und deshalb besondere Schonung brauchen.

Deshalb verhalte ich mich *besonders* rücksichtsvoll und lasse Andere auch mal vor.

Daraufhin werde ich von Anderen übervorteilt, manchmal auch ausgenutzt. Ich denke dann über mich, dass ich niemandem weh tun möchte.

Auch beim nächsten Mal setze ich mich nicht durch.

Mein Selbstbild hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

10. Ich wünsche mir, geliebt und geschätzt zu werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Andere besonders ärgerlich werden, den Kontakt abbrechen oder mich nicht mehr mögen, wenn ich Ihnen einen Wunsch abschlage.

Deshalb versuche ich es *allen* recht zu machen und verzweifle daran manchmal, weil es mich überfordert.

Daraufhin fühlen sich die Anderen besonders verwöhnt und erwarten *wie selbstverständlich* meine Unterstützung.

Ich denke dann über mich, dass ich kein Recht auf eigene Bedürfnisse habe und immer Anderen dienen muss.

Auch beim nächsten Mal erwarte ich, dass ich nicht nein-sagen darf.

Meine negative Erwartung hat sich aufgrund meines Verhaltens bestätigt.

11. Ich wünsche mir, für meine Fähigkeiten gelobt und geschätzt zu werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich geschätzt und anerkannt werde.

Deshalb trete ich selbstbewusst auf, zeige meine Stärken in angemessener Weise und lobe manchmal sogar Andere.

Daraufhin schätzen mich Andere und integrieren meine Fähigkeiten in die Gemeinschaft.

Ich denke dann über mich, dass ich wertvoll und ein Teil des Ganzen bin.

Auch beim nächsten Mal gehe ich davon aus, dass ich integriert und geschätzt werde.

Meine positive Erwartung hat sich durch mein Verhalten und mein positives Selbstbild bestätigt.

Beispiel:

Eva ist 49 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet halbtags als Verkäuferin in einer Boutique. Sie kommt wegen Schwindelgefühlen, Magenbeschwerden, Durchfällen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen und Erschöpfung in die psychosomatische Klinik. Sie fühlt sich völlig ausgelaugt und hilflos. Im Laufe des Klinikaufenthaltes erkennt sie, dass sie sich ständig um Andere kümmert, pausenlos unterwegs ist und schlecht nein-sagen kann. Eigentlich wünscht sie sich mehr Unterstützung von Ihrem Ehemann und von ihren Kindern, traut sich aber nicht, diese Hilfe konsequent einzufordern, weil sie erwartet, dass es zu großem Streit in der Familie kommen würde. Als sie noch ein Kind war, musste sie schon viel zurückstecken und kümmerte sich oft alleine um ihre Geschwister und den Haushalt. Sie lernte in der Klinik, die körperlichen Beschwerden als Ausdruck ihrer seelischen Unzufriedenheit und Ängste zu verstehen und ihr Therapeut zeigte ihr vier Alternativen auf:

1. Sie kann **wie bisher weiter machen** und unter ihren Beschwerden leiden.
2. Sie kann versuchen, ihre Situation zu **akzeptieren** und mit ihr Frieden zu schließen.
3. Sie kann die unbefriedigende Situation **verlassen** und sich bessere Lebensumstände suchen.
4. Sie kann versuchen, ihre Situation und ihr Verhalten zu **verändern**.

Da sie ihren Ehemann und ihre Familie noch liebte, entschied sie sich dafür, die Situation und ihr Verhalten zu verändern und begann im Anschluss an den Klinikaufenthalt eine ambulante Psychotherapie. Sie übte sich darin, ihre Wünsche besser wahrzunehmen und diese gegenüber ihrem Ehemann und ihren Kindern zu äußern und einzufordern. Ihr Ehemann konnte anfangs damit überhaupt nichts anfangen und die Beziehung geriet in eine Krise. In der Therapie erkannte sie, dass manchmal eine persönliche Weiterentwicklung nur dann befriedigend möglich ist, wenn sich die Umgebung auch verändert. Sie lud ihren Ehemann in die Therapie ein und beide entschieden sich, eine Eheberatung zu besuchen, um besser miteinander auszukommen. Ihr Ehemann konnte lernen, besser auf Eva einzugehen und sie machte Fortschritte darin, ihre Wünsche angemessen und effektiv mitzuteilen. Nach einigen Monaten, in denen es auch Rückschläge gab, verbesserte sich das familiäre Klima und Evas Beschwerden gingen zurück.

Hier können Sie sich Notizen machen und diese mit Ihrem Therapeuten besprechen und ggf. vervollständigen. Nutzen Sie ruhig die Rückseite, falls Sie mehr Platz benötigen.

1. Ich wünsche mir _____
von _____.

2. Ich erwarte allerdings/ Ich habe gelernt, dass

_____.

3. Deshalb schütze ich mich, indem ich

_____.

4. Daraufhin verhalten sich die/ der Betreffende/ n mir gegenüber

_____.

5. Ich denke dann über mich, dass ich

_____.

6. Auch beim nächsten Mal erwarte ich wieder

_____.

7. Was kann ich ganz konkret tun, um meinen Wunsch besser erfüllt zu bekommen?
Welches Verhalten, welche Erwartungen und welches Selbstbild kann ich ändern?

_____.