



Unbewusste Bedürfnisfindungsübung

Für diese Übung ist es notwendig den Unterschied zwischen Bedürfnis und Wert kennenzulernen. In vielen Büchern wird das nicht deutlich gemacht und auch viele Mediatoren tun sich schwer damit. Es ist aber für die Konfliktklärung wichtig, den Unterschied kennenzulernen. Menschen, die es schaffen sich mit ihren innersten, individuellen Bedürfnissen und nicht nur mit ihren kollektiven, inneren Werten in Berührung zu kommen, können Sternmomente (Moment of Excellence) des Glücks erleben, die allen gesellschaftliche Schranken trotzen. Es taucht hinter all den Masken und Maskeraden nur noch der pure Mensch auf. Ziel eines guten Coaching ist, den Menschen die Gelegenheit zu geben, sich selbst in dieser Reinheit zu begegnen.

Unterscheidung Wert und Bedürfnis

Was ist ein Wert – was ist ein Bedürfnis? Ein Bedürfnis ist meine intrinsische Motivation etwas zu tun und diese Motivation ist von innen gesteuert. Es ist meine Interpretation von Welt der **individuell** innerlich gesteuert ist. Ein Wert ist die Interpretation von Welt, die **kollektiv** innerlich gesteuert und angeregt wird. Im äußeren Dialog finden wir den Konsens dessen was kollektiv ist.

Ich persönlich unterscheide Wert und Bedürfnis insofern z. B. eine Einigung über einen gesellschaftlichen Wert nicht unbedingt meinem Bedürfnis entsprechen muss. Unsere Gesellschaft hat viele Norm- und Wertvorstellungen, damit unsere Rechte geschützt werden. Z. B. haben wir im Laufe der Geschichte eine Übereinstimmung über den Wert „Gerechtigkeit“ entwickelt. Wenn wir jedoch den einzelnen betrachten, wie er den Begriff Gerechtigkeit definiert, merkt man deutlich den Unterschied zwischen dem Bedürfnis und dem von außen festgesetzten, gesellschaftlichen Wert. Mein Wert impliziert mein Bedürfnis und meine Lebenswelt. Denn unterschiedliche Lebensumstände bzw. Lebenswelten führen zu unterschiedlichen Interpretationen von dem Wert „Gerechtigkeit“. Wie oft hören wir die Aussage: „*Was ist schon gerecht?*“ Das was wir **für uns** als gerecht bzw. als gleichwertig betrachten, ist unser Bedürfnis nach Gerechtigkeit und Gleichwertigkeit. Dies muss nicht immer mit dem kollektiven, gesellschaftlichen Wert übereinstimmen. Das Bedürfnis nach Frieden kann ebenso unterschiedlichen Werten dienen. Schaffe ich Frieden mit oder ohne Waffen? Letztendlich denke ich, dass meine Bedürfnisse durch meine Werte gefiltert werden. Wenn ich Frieden durch eine friedvolle Haltung schaffen möchte, werde ich meine Handlung entsprechend ausrichten, um nicht in einen Wertekonflikt zu gelangen (z.B. sollen in Libyen letztendlich doch Waffen für den Frieden eingesetzt werden?). Die Realität zeigt uns, dass es leider oft nur über Waffen zu lösen ist, weil nur wenig Menschen bereit sind mit einer friedvollen Haltung ihr Leben zu riskieren.

Zur Veranschaulichung der Unterscheidung setze ich weitere Beispiele auf: Wenn ich das Bedürfnis nach Sicherheit, Zugehörigkeit oder Verlässlichkeit habe, konstruiere ich mir den Wert „Pünktlichkeit“, um meine Bedürfnisse zu befriedigen. Bin ich bei einer Verabredung unpünktlich, dann habe ich ein unruhiges Gefühl (schlechtes Gewissen) in mir, weil ich gegen meine Bedürfnisse gehandelt habe. Ich bedauere mein Verhalten und sage: „*Tut mir leid, dass ich zu spät bin.*“ Das Bedauern auszudrücken, ist ebenso mein Wert, weil mein Bedürfnis nach Verlässlichkeit nicht erfüllt war.

Ich denke, dass ein Wert an eine bestimmte Größe gebunden ist, die von außen (kulturell) und deshalb von innen (personell) gesteuert ist. Werte sind Nominalisierungen von Tunwörtern bzw. statisch gewordene Verbe. Das Verb „*gesund leben*“ wird zur Lebensqualität „*Gesundheit*“, was dem gleichnamigen Wert entspricht. Der Wert „*Gesundheit*“ ist uns wichtig, weil kulturell bedingt, gesunde Menschen Vorteile haben – sie bekommen z. B. schneller eine Arbeit als kranke Menschen. Der Wert „*Gesundheit*“ hat aber auch deshalb einen sehr hohen Stellenwert, weil individuell von innen betrachtet das Bedürfnis nach Gesundheit eine starke Lebensenergie (Disposition) ist, die dem Leben dient. In diesem Fall treffen oft individuelle und kollektive Impulse aufeinander und ergeben diesen inneren, hohen persönlichen Wert. Ihre tiefsten Bedürfnisse werden zu Ihren höchsten Werten.

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse und Werte nicht so genau kennen, dann könnten Sie mit der folgenden Übung diese herausfinden. Bedürfnisse/Werte können sich ändern, deshalb ist es sinnvoll, zu überprüfen, ob sie noch Gültigkeit haben. Da ich mehr von den individuellen, inneren Bedürfnissen ausgehe, spreche ich nur noch von Bedürfnissen und weniger von Werte.

Was bezweckt diese Übung?

Diese Übung findet auf der Bedürfnisseebene statt. Die Übung baut auf Ihre bewusste und unbewusste Bedeutung von Dingen und Situationen auf. Sie sind es, die den Dingen Bedeutung geben und aus dieser Bedeutung heraus, kreieren sich Ihre Bedürfnisse, Sehnsüchte, GS, Überzeugungen, Annahmen, Wünsche, Vorstellungen, Visionen und Ideen. Ihre tiefsten Bedürfnisse zu kennen, ist deshalb wichtig, weil sie Ihr Wesen (pure Mensch) offenbaren. Ihre inneren Impulse sind ein Indikator für Ihre weitere Entwicklung. Nach meiner Erfahrung ist es ausreichend, wenn Sie Ihre 6-10 wichtigsten Bedürfnisse kennen und diese in Relation zueinander stellen.

Besonders Ihr tiefstes, zurzeit vielleicht nur mangelhaft erfülltes Bedürfnis ist für Ihre Weiterentwicklung entscheidend, weil Sie oft aus diesem unerfüllten Bedürfnis heraus Ihr Leben unbewusst mit gestalten. Wer

innerlich ständig andere verurteilt bzw. sich selbst verurteilt und sich wie ein Opfer fühlt, weiß oft nicht, dass ihm z. B. ein gute Portion Selbstwertschätzung fehlt und dass dies eigentlich sein tiefstes, erfülltes Bedürfnis wäre.

Am Beispiel eines Messi-Syndroms veranschauliche ich diese unbewusste Ebene. Ein Messi hat in der Regel kein Bewusstsein darüber, dass er aus dem Gefühl der Leere heraus Dinge in seiner Wohnung hortet. Er fühlt sich wertlos und versucht seinen Wert über gefundene und gekaufte Produkte, die eine angenehme Erinnerung hinterlassen, zu finden. Sie können nichts wegwerfen, weil sie damit das Angenehme weggeben würden und ihnen am Ende nichts mehr bleiben würde. Christian (45 J.), ein Messi, erzählte mir, dass er es nicht aushalten würde, wenn seine Wohnung leer wäre. Schon mehrmals hätte das Diakonische Werk seine Wohnung geräumt. Sobald diese leer war, hätte er sofort wieder nachgefüllt. Die Lösung des Problems ist nicht die Wohnung aufzuräumen, sondern der betroffene Mensch, ist eingeladen mühsam zu lernen, dass er einen Wert in sich trägt.

Durch diese Übung hat Christian erkannt, dass sein aktuell, tiefstes Bedürfnis die Selbstwertschätzung ist. Mit einem Glaubenssatzumdeutung hatte er einen neuen GS konzipiert: *„Ich entscheide, was ich loslassen kann!“* Das er darüber entscheidet, war eine wichtige Ressource. Durch das Format: *„Moment of Excellence“* konnte er ein tiefes Wertschätzungsgefühl sich selbst gegenüber entwickeln. Mit seinem inneren Team wurden Vereinbarungen getroffen, wie der *„innere Teil“* in ihm, der ihm keine Wertschätzung eingesteht, zulassen kann, dass die Wohnung aufgeräumt wird. Zum Glück hatte er viele kreative Teile in sich, die bereit waren, die Wohnung aufzuräumen. Wichtig war, dass er es selbst tat und nicht sein soziales Umfeld. Wer seine Wohnung selbst aufräumt, hat seinen eigenen Wert gefunden. *„Ich bin es wert, dass ich für mich aufräume. Ich Sorge für mich. Ich spüre, was ich brauche und tu mir Gutes.“* Der äußere Impasse meinerseits war, ihm soziale Kontakte anzubieten, die er dankend annehmen konnte. Ein Messi, der nicht vereinsamt, ist kein Messi mehr.

In meinen Beispielen beschränke ich mich auf sechs bis zehn Bedürfnisse. Sie können selbstverständlich mehr Bedürfnisse finden. Es sollten jedoch nicht mehr als zehn oder weniger als fünf Bedürfnisse sein, weil ansonsten das Persönlichkeitsbild nicht ausreichend repräsentiert wird. Bei zu vielen Bedürfnissen könnte keine Prioritätsorganisation (Bedürfnisse nach Wichtigkeit sortieren) aufgrund von Unübersichtlichkeit stattfinden.

Die Methode könnten Sie alleine durchführen, aber es ist empfehlenswert sich von einer VP coachen zu lassen, die zu den gefundenen Werten passende Reflexionsfragen stellt. Im Anschluss an dieses Kapitel findet sie einige Reflexionsfragen. Die Reflexionsfragen sollten Sie immer sehr individuell, je nach Bedürfniskonstellation, betrachten. *„Warum denkst Du, dass dieses Bedürfnis für Dich am Wichtigsten ist?“* Durch die Begründungen, warum die gefundenen Bedürfnisse so und nicht anders priorisiert werden, entsteht eine bessere Klarheit. Die Menschen sortieren, erkennen und klären sich. Es wird ihnen etwas bewusst, was vielleicht noch nie bewusst oder nur vorbewusst war. Es kann auch sein, dass jemand sagt: *„Ich kenne mein Thema, aber ich wollte es nicht wahrhaben, deshalb habe ich mich immer an Sicherheit oder Anerkennung festgehalten.“*

Im Vorfeld dieser Übung wird ein passender Gegenstand gesucht. Dazu werden Bilder assoziiert. Es können auch mehrere Gegenstände genommen werden oder sogar eine Situation. Wenn Sie die Übung nicht allein durchführen, kann bei Schwierigkeiten die VP schon beim Assoziieren (Finden von Bildern) Unterstützung geben. Z. B. hat jemand eine Schale und einen Stein ausgesucht, dann könnte ein Frage lauten: *„Was bedeutet für Dich die Schale noch? – Stell sie Dir gefüllt vor. – Mit was würdest Du sie füllen? – Was würde die Füllung für Dich bedeuten?“* – *„Was für eine besondere Bedeutung steckt für Dich hinter dem Bild einer Schale?“* – *„Der Stein könnte, wenn Du ihn hochkant stellst, für Dich wie aussehen?“* – *„Lege den Stein weiter weg oder verändere Deine Perspektive zu ihm. – Was erkennst Du dann?“* – *„Stelle Dir die Situation komplett anders vor. – Hole Dir noch Personen oder Tiere dazu ...“*

Die VP versucht in die Welt des Bedürfnissuchenden einzutauchen (Pacing) und achtet auf die Physiologien. Nickt die Person oder schüttelt sie bei einem Vorschlag mit dem Kopf? Sie kann auch differenziertere Fragen² stellen: *„Was verstehst Du unter ‚Wertschätzung‘?“* – *„Meinst Du damit auch Deinen eigenen Wert?“* Durch diese Fragen kann der „blinde Fleck“ entlarvt werden. Klaus (47 J.) hatte den Wert „Geborgenheit“ an dritter Stelle sortiert. Nach den Reflexionsfragen setzte er ohne zu zögern, entschlossen den Wert „Geborgenheit“ an die erste Stelle. Unser weiterer äußerer Dialog darüber führte zur Bewusstwerdung über die Wichtigkeit dieses Bedürfnisses:

„Sie erzählten mir, dass Sie im Alltag sehr zurückhaltend sind und keine Gefühle zeigen. Ist es nicht erstaunlich, dass Ihr tiefstes Bedürfnis, welches Sie sich wünschen, dass es erfüllt sein sollte, gerade die Geborgenheit ist? – „Ja, das ist erstaunlich – es war mir nicht bewusst.“ antwortete Klaus sichtlich bewegt. *„Geborgenheit hat viel mit Verbundenheit und Kontakt zu anderen Menschen zu tun. Sie sagten mir, dass Sie Ihre Probleme mit sich selbst regeln und wenig Kontakt haben. Ihr Verhalten steht konträr zu Ihrem tiefsten Bedürfnis bzw. zu dem, was Sie sich am meisten wünschen.“* – *„Das erklärt wohl meine große Unzufriedenheit.“* antwortete Klaus. *„Wenn Sie nun wissen, wie wichtig Ihnen die Verbundenheit mit anderen Menschen ist, dann könnten Sie ab heute konkret etwas verändern! Hätten Sie vielleicht schon eine Idee?“* – *„Ja, ich werde meinen einzigen Freund anrufen und darüber reden.“* – *„Das finde ich für den Anfang eine gute Idee.“*

¹ Aus NLP: Six-Step-Methode – wird in diesem Buch nicht explizit erklärt.

² Metamodell der Sprache im Theoriebuch s. Kap. 4.3.3



Umsetzung mit Glaubenssatzänderung – Wie möchte ich gerne sein?

Material: sechs bis acht Kärtchen und ein Stift. Ein mitgebrachter Gegenstand oder mehrere Gegenstände (nicht mehr als drei!) Möglich ist auch eine angenehme Situation aus der Vergangenheit.

Schritt 1: Gehen Sie eine halbe Stunde mit der Frage: „*Was ist mir im Leben wichtig?*“ spazieren und halten Sie Ausschau nach einem Gegenstand. Geben Sie sich einfach dem Augenblick hin und bringen Sie etwas mit, was Ihnen ins Auge springt oder ein Gefühl in Ihnen auslöst. Es kann eine Feder, ein Stein, eine Wurzel, ein Blatt, eine Kastanie, ein Ast oder ein Stück Glas sein. Es kann auch ein Gegenstand sein, der Ihnen schon lange etwas bedeutet, wie z. B. ein Schmuckstück, Armband, Talisman, Tapetenmuster, altes Spielzeug, Schmusetier oder ein altes Kissen von dem Sie sich nicht trennen können. Alles, was Sie auswählen, ist der RICHTIGE Gegenstand.

Sabine (25 J.) war zwei Wochen lang auf der Suche nach einem passenden Gegenstand. „*Ich habe irgendwie ein Problem*“, sagte sie, „*ich finde keinen Gegenstand. Könnte es auch eine Situation sein?*“ Eine Situation ist ebenso modellierbar wie ein Gegenstand, z. B. wenn wir die Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Ich habe viele gute Erfahrungen mit der Auswahl von Situationen gemacht und finde sie sogar reizvoller als einen Gegenstand. Eine Situation kann mit vielen Emotionen besetzt sein, was bei einem Gegenstand, wenn er uns nicht so sehr am Herzen liegt, nicht immer der Fall ist. Es ist dabei wichtig, dass die Personen sich eine oder zwei Situationen auswählen, in der sie sich sehr wohl fühlten. Plätzchen backen mit der Großmutter oder ein Frühlingstag mit der Familie im Wald. Die Situationen tauchen dann in verschiedenen Varianten auf. Am Abend, am Morgen, an einem Herbst-, Winter- oder Sommertag, an einem Regentag ... Was wurde an diesem Tag alles entdeckt und welche Bedeutung haben diese Bilder für die betreffenden Personen?

Schritt 2: Sie haben den Gegenstand oder die Situation gefunden. Zunächst beziehe ich mich bei meiner Beschreibung nur auf einen Gegenstand. Betrachten Sie ihn ganz genau. Legen Sie Ihren gefundenen Gegenstand auf dem Boden oder auf einer aufgeräumten Oberfläche und assoziieren Sie zu diesem Gegenstand mindestens fünf und höchstens acht Bilder. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, Bilder zu assoziieren, dann lassen Sie den Gegenstand nochmals auf den Boden fallen oder Sie legen ihn etwas weiter weg. Manchmal liegt der Gegenstand anders und es entstehen neue Assoziationen. Spielen Sie mit dem Gegenstand und gewinnen Sie dadurch neue Perspektiven. Ein Armband kann gerollt, gekreiselt, gewackelt werden. Mann kann sich damit krönen, durchschauen und noch vieles mehr. Jedes Mal werden Sie etwas Neues entdecken und das Bild, das Ihnen wichtig ist, wird auftauchen. Sollten Sie sich für eine Situation entscheiden, dann denken Sie intensiv an die Situation und assoziieren Sie dazu sofort Werte. Welche Bedeutung hat für Sie diese Situation? Stellen Sie sich die Situation auch in einem anderen Kontext vor und überlegen Sie dann welche Bedeutung für Sie dann diese Situation mit dem neuen Kontext hat?

Die generierten Bilder sollten nachvollziehbar sein. Z. B. assoziieren Sie mit einer Kastanie, die sich vielleicht noch in ihrer Schale befindet, einen Igel, einen Ball, eine Skulptur usw. Es könnten auch Geräusche, Gerüche oder Metaphern assoziiert werden. Sandra (27 J.) hatte einen Flügel von einem Engel mitgebracht und assoziierte als erstes die Metapher: „*Ein Teil des Ganzen*“. Gerade in einer Metapher liegen für die betreffende Person bedeutsame Werte. Die Menschen werden immer nur die Werte finden, die für sie gerade passen.

Schritt 3: In einem nächsten Schritt schreiben Sie die gefundenen fünf bis acht Bilder, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker oder Metaphern zu ihrem Gegenstand oder zu ihrer Situation auf Karteikarten auf. Wenn Ihnen zu Ihrem Gegenstand (z. B. Kastanie) sofort der Wert einfällt, dann schreiben Sie den Wert auf die Rückseite der Karteikarte auf. Auf der Vorderseite steht „Kastanie“ und auf der Rückseite z. B. „Würde“ (s. Abb. ??). Entscheiden Sie nun, mit welchem Bild oder mit welcher Metapher oder mit welcher Situation Sie starten wollen. Sie können sich auch zuerst für den ausgesuchten Gegenstand entscheiden. Wenn es z. B. eine Kastanie ist, dann erschließen sie zuerst die Bedeutung des Wertes für Ihre Kastanie, bevor die assoziierten Bilder in ihren Bedeutungen bearbeitet werden. Stellen Sie zu Ihrem Gegenstand und die darin gefundenen Bildern, Metaphern oder Situationen Fragen. Die Fragen sind so konzipiert, dass eine VP coachen kann. Sie können sich auch selbst die Fragen stellen. „*Welche Bedeutung steckt für Dich in diesem Bild, in dieser Metapher oder in dieser Situation?*“ Wurde zu einer Kastanie das Bild „Igel“ assoziiert, dann stellen Sie folgende Frage: „*Welche Bedeutung steckt für Dich in dem Bild des Igels?*“, „*Was ist Dir daran wichtig?*“, „*Welches Bedürfnis ist erfüllt, wenn Du an den Igel denkst?*“ Bei einem „Igel“ könnte der Wert „Kreativität“, „Autonomie“, „Durchsetzungsvermögen“ oder „Liebe“ genannt werden. Zu einem Stein wird oft das Bild eines Berges assoziiert. Zum Bild des Berges könnte „Beständigkeit“, „Sicherheit“ oder „Standhaftigkeit“ assoziiert werden. Sobald Sie Ihr Bedürfnis zum assoziierten Bild gefunden haben, dann schreiben Sie es auf die Rückseite der Karte zu dem jeweiligen Bild auf. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, Ihre passenden Bedürfnisse oder auch Werte zu den Bildern zu benennen, dann könnten Sie folgende weitere Fragen stellen:

Frage: „*Inwieweit ist das Bild des Igels für mich eine Antwort auf die Frage: ‚Was ist mir wirklich wichtig im Leben?‘*“

Antwort: „*Im Leben ist mir wichtig, dass ich eine Arbeitsstelle habe.*“

Frage: „*Welches Bedürfnis könnte dahinter verborgen sein?*“ bzw. „*Welches Bedürfnis ist für mich erfüllt, wenn ich eine Arbeitsstelle hast?*“

Antwort: „SICHERHEIT“

Sobald Sie das Bedürfnis gefunden haben, schreiben Sie es auf die Rückseite.

1 Vorderseite Kastanie	Rückseite Würde
2 Vorderseite Igel	Rückseite Sicherheit

Schritt 4: Die gefundenen Bedürfnisse werden in eine Bedürfnisskala gebracht.

„*Welches Bedürfnis ist für Dich am Wichtigsten?*“
„*Welches Bedürfnis kommt an zweiter Stelle?*“ „*Welches Bedürfnis ist Dir weniger wichtig?*“ Legen Sie die Kärtchen in der Reihenfolge der Wichtigkeit auf den Boden.

Schritt 5: In einem nächsten Schritt werden passend zu den gefundenen Bedürfnissen und zur anfänglichen Priorisierung der Werte Reflexionsfragen gestellt, die wie folgt aussehen könnten:

„*Warum hast Du die Sicherheit an die erste Stelle gelegt?*“

„*Warum die Liebe/Selbstliebe an dritter Stelle?*“

„*Ist das Bedürfnis nach Selbstannahme bei Dir komplett erfüllt?*“ Lautet die Antwort „*Nein*“ lautet, dann fragen Sie weiter:

„*Wieso steht es Deiner Ansicht nach an sechster Stelle?*“

„*Hast Du eine Begründung dafür, warum die Sicherheit an erster Stelle steht?*“

„*Muss ich zuerst sicher sein, um mich so annehmen zu können, wie ich bin? Klingt das für Dich logisch?*“

„*Welches Bedürfnis von allen habe Du in der Kindheit am meisten vermisst?*“

„*Gibt es noch ein Bedürfnis, das Dir spontan einfällt und den Du noch ergänzen oder weglassen möchtest?*“

„*Möchte Du nach nochmaliger Überlegung und nach der Begründung Deiner Priorisierung die Reihenfolge nochmals verändern?*“

„*Sind die gefundenen Bedürfnisse in dieser Reihenfolge so stimmig?*“

Die Reflexion dient der Selbstklärung, warum die Bedürfnisse so und nicht in einer anderen Reihenfolge sortiert wurden. Nach der individuellen Begründung können nochmals andere Prioritäten gesetzt werden. Es kommt oft vor, dass das Bedürfnis nach „Anerkennung“ oder „Sicherheit“ vielleicht doch nicht mehr an erster Stelle steht. Ich habe schon erlebt, dass er ganz aussortiert wurde. Die Reihenfolge der Bedürfnisse haben zu guter Letzt immer eine immanente logische Reihenfolge. „*Klingt logisch, zuerst muss ich mich wertschätzen, dann kann ich mich lieben, damit ich mich sicher fühlen kann. Danach kann ich auch offen und authentisch sein usw.*“

Durch die Priorisierung der Bedürfnisse wird bewusst, was uns fehlt bzw. was wir am Dringendsten brauchen. War das Bedürfnis der Selbstannahme / Selbstliebe / Selbstbestimmung / Selbstklärung / Selbstfindung an dritter oder sogar letzter Stelle sortiert, kann es durch die Reflexionsfragen am Ende an höchster Stelle stehen. Viele hadern mit ihren Entscheidungen und spüren doch, dass es die Richtigen sind.

Wer einen guten Kontakt zu seinen Bedürfnissen hat, sortiert die Bedürfnisse relativ zügig hintereinander. Manchmal fehlen zwar Bedürfnisse wie „Liebe“ oder „Verbundenheit“ komplett, weil diese Menschen mit sich selbst und mit anderen im Reinen sind und deshalb vielleicht Bedürfnisse, wie „Freiheit“, „Selbstverwirklichung“, „Offenheit“ oder sogar „Ruhe“ an die erste Stelle setzen. Wer eine gute Beziehung hat und sich selbst liebt, setzt andere Prioritäten in seinem Leben, als jemand der Schwierigkeiten mit seiner Selbstwertschätzung hat und deshalb keine tragbaren Beziehungen aufbauen kann.

Schritt 6: Wenn die Bedürfnisse gefunden sind, dann können die notwendigen Glaubenssatzumdeutungen durchgeführt werden. Nach jeder Bedürfnisübung erstelle ich gemeinsam mit der Person eine Auswertung. Wir untersuchen die gefundenen Bedürfnisse und entwickeln nach der Priorisierung neue GS und Ideen, wie das erwünschte Gefühl verstärkt werden kann.

Glücksverhindernde GS können in glücksfördernde GS umgedeutet werden. Manchmal reicht schon eine Bewusstwerdung. Wer die Selbstwertschätzung an oberster Stelle legt und auf einer Werteskala von 0-100 seinen Selbstwert bei 10 bis 20 Prozent anrechnet, braucht dringend die Aufstockung der Ressource „Wertschätzung“. Der dahinter verborgenen GS „*Ich bin nicht wertvoll genug!*“ kann durch Ressourcenaktivierung in „*Ich bin wertvoll!*“ umgedeutet werden. Wer glaubt er sei nicht offen genug, weil die „Offenheit“ an erster Stelle steht, wird Mittel und Wege finden, seine Überzeugung von: „*Ich bin nicht offen!*“ zu „*Ich bin offen und frei!*“ zu verändern.

Wie schon an einer anderen Stelle erwähnt, stecken hinter unerfüllten Bedürfnissen oft irrationale GS. Durch diese Übung werden diese auf unbewusster Ebene bewusst. Fragen Sie Ihre kreativen und offenen Teile in Ihnen, welche Ideen sie entwickeln könnten, damit Sie baldmöglichst wieder oder endlich in das von Ihnen gewünschte, erfüllte Bedürfnis eintauchen, um ein besseres Wohlbefinden in Ihnen zu erzeugen. Es ist auch wichtig, dass Sie Ihre kritischen und zweifelnden Anteile befragen, ob diese den Ideen der kreativen und offenen Anteile zustimmen. „*Ich möchte mehr Kontakt – also werde ich zum Tanzen gehen!*“ Ist der faule Anteil in Ihnen ebenso mit dem Tanzvorschlag einverstanden? Wenn in der Resonanz ein „Ja“ folgt, dann wird der

innere Schweinehund Sie nicht an der Umsetzung hindern. Fragen Sie alle Anteile, die sich melden, in Ihnen ab, ob Sie mit dem gefundenen Vorschlag einverstanden sind.

Wenn z. B. jemand einen Mangel an „Selbstliebe“ hat, könnte er sich einen Liebesbrief verfassen, um sich in der Selbstliebe zu üben. Wer keine Empathie bekommen hat oder in bestimmten Situationen bekommt, kann sich diese selbst geben. Es gibt eine große innere Kraft in uns (Giraffenkraft), die uns die Liebe schenkt, die wir brauchen. Wir müssen nur lernen Sie in uns zu aktivieren. Der kreative Teil, der z. B. die Idee hatte: *„Ich werde mir einen Liebesbrief schreiben.“* sollte alle anderen Anteile befragen, ob diese mit dieser Idee einverstanden sind. Wenn keiner etwas dagegen hat, werden Sie baldmöglichst den Liebesbrief verfassen, weil Sie sich selbst nicht mehr im Weg stehen. Wenn Gegenstimmen auftauchen, dann fragen Sie, was diese Gegenstimmen brauchen, um mit dem Liebesbrief einverstanden zu sein? Braucht diese abwehrenden Teile in Ihnen mehr Aufmerksamkeit oder vielleicht mehr Ruhe? Befragen Sie sich – Sie werden Antworten finden.

Jeder Mensch hat Ressourcen und kann diese aktivieren. Sollten Sie keine Vorstellung haben wie es sich anfühlt, wertvoll zu sein oder sich zu lieben, dann könnte Ihnen die *Siebte-Himmel-Interventionsübung*³ weiterhelfen. Diese Übung unterstützt Sie das erwünschte Gefühl zu fühlen. Falls die Aktivierung Ihres tiefsten Bedürfnisses z. B. die „Selbstliebe“ Ihnen zu unerreichbar erscheint, könnte es auch schon hilfreich sein, Ihre zweit- oder drittplatzierten Bedürfnisse (z. B. „Vertrauen“ oder „Freude“) zu aktivieren. Gehen Sie mit VAKOG in die Ressource „Vertrauen“ oder „Freude“ und reaktivieren und ankern Sie diese Gefühle in sich.

Das was wir denken, das fühlen wir. Zur weiteren Unterstützung könnten Sie ein Bild von Ihren Ressourcen malen (Liebe, Wertschätzung, Vertrauen, Verbundenheit, Freude, Freiheit, Sinn, Offenheit, Kreativität ...). Malen Sie Ihr erfülltes, tiefstes Bedürfnis. Wenn Sie ganz besonders die Ressource „Liebe“ brauchen, dann zögern Sie nicht, sich selbst ein Liebesbild zu malen. Es sollte eine Situation sein, in der Ihr Herz aufgegangen ist und in der Sie den lebendigen Strom der Liebe und Verbundenheit mit sich und der Welt gefühlt haben. Kommen Sie über Ihr Liebesbild in das Gefühl. Suchen Sie sich Anker über Imaginationen, Meditationen, Gerüche und Affirmationssprüche. Positive Affirmationen können ganz individuell ausfallen: *„Ich liebe mich!“* – *„Mein Herz geht auf!“* – *„Ich öffne mich!“* – *„Der Himmel öffnet sich!“* – *„In mir ist Licht!“* – *„Ich genüge!“* – *„Ich bin wertvoll!“* – *„Ich bestimme über mich!“* – *„Ich nehme mich so an, auch mit meiner Gegensätzlichkeit so an, wie ich bin“* – *„Ich bin anders und besonders und doch bin ich gleichwertig mit den anderen!“* ...

Wir haben soviel Gewalttätigkeit in uns und außerhalb von uns. Lassen wir einfach los. Lassen wir den Schmerz los, dann kann Liebe einkehren. *„Wenn die Gewalt in unserem Herzen nachlässt, finden wir unser einführendes Wesen zurück.“*⁴ M. B. Rosenberg.

Beispiel

Romina (33 J.) hat sich die Matroschka, das ist die bekannte, russische Puppe, ausgesucht. Romina sagte: *„Sie weckt in mir viele Erinnerungen. Sie ist leer genau so groß, wie wenn sie voll ist. Man sieht ihr nicht an, ob sie voll oder leer ist. Man kann nicht sehen, wer alles darin ist und wie viele Kinder sich darin verbergen.“* Zur

Assoziierte Bilder/Metaphern

Assoziiertes Bedürfnis

Matroschka hat sie folgende Bilder und Bedürfnisse

<p>Vorderseite (1)</p> <p>Matroschka</p>	<p>Rückseite</p> <p>Wertschätzung Achtung der Einfachheit</p>
<p>Vorderseite (2)</p> <p>Matroschka</p>	<p>Rückseite</p> <p>Sicherheit/Schutz</p>
<p>Vorderseite (3)</p> <p>Kontrast</p>	<p>Rückseite</p> <p>Akzeptanz der Gegensätzlichkeit Vollkommenheit – Alles –</p>

assoziiert. Da die Matroschka für sie eine große Bedeutung hat, hat sie gleich zwei verschiedene Bedürfnisse dafür genommen. Zum einen die „Wertschätzung“ und zum anderen die „Sicherheit.“ Die Bilder wurden von Romina nach Ihrer Vorstellung nacheinander bearbeitet und in eine Reihenfolge gebracht.

³ s. Kap.1.10

⁴ Rosenberg ??, S. ??.

Assoziierte Bilder/Metaphern Assoziiertes Bedürfnis

Vorderseite (4) Zwiebeltürme	Rückseite Andersartigkeit Faszination des Fremden
Vorderseite (5) Kinder der Matrjoschka	Rückseite Selbstannahme der eigenen Entwicklung
Vorderseite (6) Russland	Rückseite Herausforderungen annehmen
Vorderseite (7) Runde, weiche Form	Rückseite Liebe zu mir und zu allem, was mich umgibt
Vorderseite (8) Singen	Rückseite Offenheit
Vorderseite (9) Baum	Rückseite Lebenskraft/Energie Vergänglich und doch nicht vergänglich - Beständigkeit (SPIRIT – Lebenssinn)

Erste Reihenfolge

1. Sicherheit
2. Selbstliebe
3. Selbstwertschätzung
4. Selbstannahme
5. Akzeptanz der eigenen Gegensätzlichkeit
6. Offenheit
7. Andersartigkeit
Faszination des Fremden
8. Lebenskraft
9. Herausforderungen
annehmen

Reihenfolge nach der Reflexion:

1. Selbstwertschätzung
2. Selbstliebe
3. Selbstannahme
4. Akzeptanz der eigenen Gegensätzlichkeit
5. Offenheit
6. Andersartigkeit
Faszination des Fremden
7. Herausforderungen
annehmen
8. Sicherheit
9. Lebenskraft

Auswertung: Die Reflexionsfragen dauerten etwa eine Stunde. In diesem Reflexionsprozess wurde Romina bewusst, dass in der „Selbstwertschätzung“ die Sicherheit verborgen ist. *„Wenn ich mich wertschätze, dann liebe ich mich auch mehr und dann bin ich demzufolge auch sicherer.“* sagte sie zu guter Letzt. Sie wollte sich anfänglich nicht eingestehen, welche Bedeutung die Selbstwertschätzung für sie hat. Ihr war die „Liebe“ sehr wichtig. Sie definierte sich über die Bestätigung anderer und über die Liebe ihrer Partner. Brachen die Partnerschaften weg, dann war sie auf sich selbst zurückgeworfen. Sie fühlte sich leer und voller Ambivalenzen. Dennoch fand die Karte „Selbstwertschätzung“ durch ihr reflektiertes Denken den Weg nach oben an die erste Stelle.

Romina leidet an starken Verlustängsten. Sie wünscht sich, dass das Leben nicht endlich sei. Diese absolute Sicherheit gibt es jedoch in der Welt nicht. Wir sind hier um das Beste daraus zu machen. Wenn wir unserem Leben Sinn oder einen Glauben über den Tod hinaus verleihen, dann wirken wir mit Sicherheit auch über unseren Tod hinaus. Das Bedürfnis „Sicherheit“ sieht sie nun unter diesem neuen Aspekt. Sie hat, wie einen Baum

mit einer starken Wurzel, das Fundament mit ihrer Lebenskraft gelegt, das ihr Sicherheit verleiht. Deshalb ist nach der Reflexion die Sicherheit an achter Stelle absolut richtig. Diese Vorstellung beruhigte sie und gab ihr wieder Zuversicht. Sie weiß, wenn sie sich sicher fühlt, dann kann sie Herausforderungen gut annehmen. Sie ist ein intelligenter, kreativer und neugieriger Mensch und schreckt nicht vor Herausforderungen zurück. Besonders von Andersartigkeiten ist sie fasziniert und fühlt sich von ihnen stark angezogen. Um auf das Fremde zugehen zu können, braucht sie jedoch die Ressource „Offenheit“, die in solchen Momenten nicht immer vorhanden ist. Auf der einen Seite fasziniert sie das Fremde und auf der anderen Seite macht ihr das auch Angst. Mit ihrer neuen Lebenskraft will sie diese Angst überwinden und offen auf das zugehen, was ihr das Leben bietet. Deshalb liegt das Bedürfnis der „Offenheit“ genau in der Mitte. Das fühlte sich für sie sehr stimmig an. Sie ist ein Mensch, der sehr offen sein kann, wenn sie sich wohl und heimelig fühlt. Doch sobald sie denkt, dass jemand sie bewertet, verschließt sie sich, wird unsicher, fühlt sich nicht angenommen und dementsprechend weniger wertvoll.

Die Gegensätzlichkeit passt ebenso sehr gut zu ihr. Sie ist ein Mensch, der mit großen Ambivalenzen aufgewachsen ist. Diese Gegensätze dominieren bis heute ihr Leben. Diese anzunehmen ist ein weiterer Schritt in Richtung Herausforderung und positiver Entwicklung. Wenn sie sich so annehmen kann, wie sie ist, dann kann sie auch ihre Ambivalenzen ertragen bzw. sogar von ihnen profitieren. Deshalb ist es ebenso stimmig, dass die Selbstannahme **vor** der Akzeptanz der Gegensätzlichkeit liegt. Annehmen kann sie sich nur, wenn sie sich liebt, und lieben kann sie sich nur, wenn sie sich wertschätzt. Diese immanente Logik war für sie absolut schlüssig und überzeugend. Ich wollte dennoch von ihr wissen: *„Warum hast Du nun die Selbstwertschätzung an die oberste Stelle gelegt?“* Sie antwortete sehr überzeugt: *„Weil das, was ich gerade am meisten brauche, meine eigene Wertschätzung ist, alles andere ergibt sich dann wie von selbst.“*

Erster Schritt: Glaubenssatzänderungen in Übereinstimmung mit den gefundenen Bedürfnisse

- Von „Ich bin nicht wertvoll genug“ in „Ich bin wertvoll!“
- „Ich bin wertvoll, auch wenn ich gegensätzlich bin!“
- „Ich liebe mich so wie ich bin“
- „Ich nehme mich so an wie ich bin“
- „Ich bin in jeder Situation wertvoll, auch wenn ich Fehler mache!“
- „Ich bin wertvoll, auch wenn ich unsicher bin!“
- „Herausforderungen anzunehmen macht mich glücklich“
- „Ich bin offen und frei, wenn ich mich liebe!“

Zweiter Schritt: Ideen aus den kreativen und offenen Anteilen von Romina:

1. „Ich entscheide mich, alles zu tun, um mich in jedem Moment wertvoll zu fühlen.“
2. „Ich male ein Bild von einer Situation, in der ich mich besonders wertvoll empfunden habe (Moment of Excellence).“
3. „Ich werde das Bild in einen Rahmen in der Wohnung aufhängen. Wenn es besonders schön wird, mache ich eine Postkarte daraus und verschenke sie. Ich sage meinen Freunden, was mir diese Postkarte bedeutet. Sie werden sich mit mir mitfreuen und mich in meinem neuen Wert wunderbar finden.“
4. „Ich ‘ankere’ mich über die Matroschka oder über einen Gegenstand, der mir viel bedeutet.“
5. „Ich werfe den Stein mit meinen negativen Mustern einen tiefen Abgrund hinunter. Der Stein ist voll beschrieben und wartet nun schon seit drei Jahren darauf, dass ich es tue.“
6. „Wenn ich dann noch Restmuster habe, schreibe ich sie auf einen Luftballon auf und lass ihn im Freien davonziehen.“
7. „Wenn ich eine bestimmte Kette bzw. einen bestimmten Ring trage, dann fühle ich mich besonders wertvoll.“
8. „Ich gestalte mir eine wertvolle Perlenkette!“
9. „Vereinbarungen mit allen Teilen in mir treffen, dass diese meinen neuen SELBSTWERT akzeptieren.“ (Inneres Team-Coaching Six-Stepp⁵)
10. „Ich schreibe mir selbst einen wertvollen Brief.“
11. „Gedanken, die nicht wertvoll sind, versuche ich mit einem bewussten inneren STOPP in wertvolle Gedanken zu verzaubern.“
12. „Ich setze den Gedanken-STOPP ein, sobald negative Gedanken auftauchen.“

Dritter Schritt: Vorschläge, mit denen Romina einverstanden war.

1. Entscheidungsappell: Sich für dieses wertvolle Gefühl bewusst zu entscheiden.
2. „Gehe gedanklich durch Deinen Wertschätzungsbasar und schaue Dir all Deine Fähigkeiten an.“
3. „Gestalte Dir einen wunderschönen inneren Ort mit Deiner Wertschätzung, Deinen Talenten und Potenzialen.“ (Phantasiereisen, Wertschätzungsmeditationen).
4. „Zähle zehn Dinge auf, die Du gut kannst. Erzählen Sie einem Freund. Wenn Du dabei ein wertschätzendes Gefühl hast, dann ankere Dir das Gefühl mit der Ankermethode.“
5. „Schreibe wertschätzende Briefe an andere Personen. Die Wertschätzung kommt automatisch wieder zu Dir zurück. Wer Wertschätzung sät, bekommt Wertschätzung zurück.“
6. „Schreibe Deine neuen Glaubenssätze auf.“
7. „Entwickle jeden Tag neue GS, die Dein tiefstes Bedürfnis erfüllen. z. B. ‚Weil ich mich immer wertschätze, nehme ich Herausforderungen an!‘ – ‚Weil ich mich wertschätze, habe ich keine Angst vor Herausforderungen!‘“
8. „Zeig Deinen Ängsten Deine neue Wertschätzung und sie verschwinden. Erzähle Ihnen, wie wertvoll Du bist und sie ziehen langsam aber sicher davon ...“
9. „Schau Dir Deine sortierten Werte an und orientiere Dein Leben danach. Ein Lied/Melodie für mein Gefühl assoziieren.“
10. „Mach Deinen eigenen Wert niemals von der Bestätigung durch andere abhängig. Freue Dich über jede Wertschätzung, die Du bekommst, aber sei nicht von ihr abhängig. Auch nicht durch die Wertschätzung Deines besten Freundes. Du bist für Dich allein wertvoll.“
11. „Tue Dir jeden Tag etwas Gutes.“
12. „Lächle Menschen auf der Straße an, die nicht lachen. Sei freundlich zu ihnen, auch wenn diese es gerade nicht schaffen, freundlich zu sein.“
13. „Verzeihe Dir sofort, wenn Du es nicht geschafft hast, wertschätzend zu Dir oder zu anderen zu sein. Es ist o. k.!“
14. „Sei ein Vorbild in Sachen Wertschätzung.“
15. „Sag so vielen Menschen wie möglich, dass auch sie wertvoll sind.“
16. „Hilf mit, dass so viele Menschen wie möglich in Deinem Umkreis, sich wertvoll fühlen.“ Indem wir Verantwortung für die Wertschätzung der anderen übernehmen, fühlen wir uns ebenso wertvoll.

Jede Auswertung ist anders, weil keine Bedürfniskonstellation der anderen gleicht. So viele Menschen, wie es auf der Welt gibt, soviel Konstellationen und Bedeutungen der individuellen und kollektiven Bedürfnisse gibt es. Ich empfehle Ihnen, diese Übung nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit Ihren Freunden oder Interessenten umzusetzen. Seien Sie ein Bedürfnisfindungscoach – und Ihre Freunde werden es wertzuschätzen wissen. „Hilf Dir selbst, anderen zu helfen.“⁶

⁵ Siehe NLPdia

⁶ Rust 2001, S. 175.