

BEDÜRFNISSE

Körperliche Bedürfnisse

- (Über-)Leben
- Luft
- Nahrung
- Wasser
- Licht
- Bewegung
- Kraft
- Schutz vor körperlichem Schaden
- Raum
- Abstand, Distanz
- Unterkunft
- Kühle
- Wärme
- Rhythmus
- Spannung, Erregung
- Entspannung
- Ruhe, Erholung
- Anregung der Sinne
- Sexualität
- Schlaf
- Wohlbefinden

Seelische Nahrung

- Geborgenheit
- Wärme
- Berührung, Körperkontakt, Zärtlichkeit
- Bindung
- Nähe
- Intimität
- Empathie
- Fürsorge
- Trost
- Anteilnahme, Mitgefühl
- Ermutigung
- Elternschaft
- Wertschätzung
- Verbindung
- Liebe
- Freundlichkeit, Güte
- Beruhigung
- Aufmerksamkeit

- Verständnis
- Wahrnehmen
- Annahme
- Toleranz
- Bewunderung
- Vertrauen
- Kontakt zur Natur

Sicherheit

- Emotionale Sicherheit
- Kontinuität
- Beständigkeit
- Treue, Loyalität
- Ehrlichkeit

Kontakt mit anderen

- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Respekt
- Präsenz
- Unterstützung, Hilfe
- Zugehörigkeit
- Verständigung
- Menschlichkeit
- Zusammenarbeit
- Austausch
- Einbezogen sein
- Offenheit
- Würdigung
- Kameradschaft, Freundschaft
- Gemeinsamkeit
- Gemeinsame Werte
- Gemeinsame Geschichte und Kultur

Autonomie

- Selbstbestimmung
- Freiheit, Unabhängigkeit
- Wahlmöglichkeit
- Freiwilligkeit
- Privatsphäre
- Für sich Sein

Person sein

- ...✧ Authentizität
- ...✧ Bewusstheit
- ...✧ Selbstbeherrschung
- ...✧ Integrität
- ...✧ Selbstbehauptung
- ...✧ Identität
- ...✧ Selbsta Ausdruck
- ...✧ Einzigartigkeit, Individualität
- ...✧ Selbstvertrauen
- ...✧ Selbstregulation
- ...✧ Würde

Geistige Bedürfnisse

- ...✧ Inspiration
- ...✧ Abwechslung
- ...✧ Entdecken, Erforschen
- ...✧ Wissen
- ...✧ Verstehen
- ...✧ Herausforderung
- ...✧ Wachstum, Entwicklung, Lernen
- ...✧ Ordnung (Struktur, Klarheit)
- ...✧ Selbstwirksamkeit
- ...✧ Schaffen, Ursache sein
- ...✧ Kompetenz
- ...✧ Effektivität
- ...✧ Kreativität

Spiritualität und Sinn

- ...✧ Weltorientierung
- ...✧ Zur Bereicherung des Lebens beitragen
- ...✧ Bedeutung haben, wichtig sein
- ...✧ Sinn
- ...✧ Seinen Platz finden
- ...✧ Verantwortung
- ...✧ Arbeit, sinnvolle Tätigkeit
- ...✧ Verbundenheit mit dem Leben
- ...✧ Stille
- ...✧ Selbsttranszendenz

Feiern

- ...✧ Feiern
- ...✧ Trauern
- ...✧ Rituale haben
- ...✧ Leichtigkeit
- ...✧ Lebendigkeit
- ...✧ Erleben
- ...✧ Spiel
- ...✧ Spaß, Freude, Vergnügen
- ...✧ Humor

Harmonie

- ...✧ Balance
- ...✧ Frieden
- ...✧ Schönheit
- ...✧ Ganzheit
- ...✧ Disziplin
- ...✧ Stimmigkeit
- ...✧ Gleichwertigkeit
- ...✧ Gegenseitigkeit
- ...✧ Gerechtigkeit

Gefühle und die Bedürfnisse, die hinter ihnen stehen

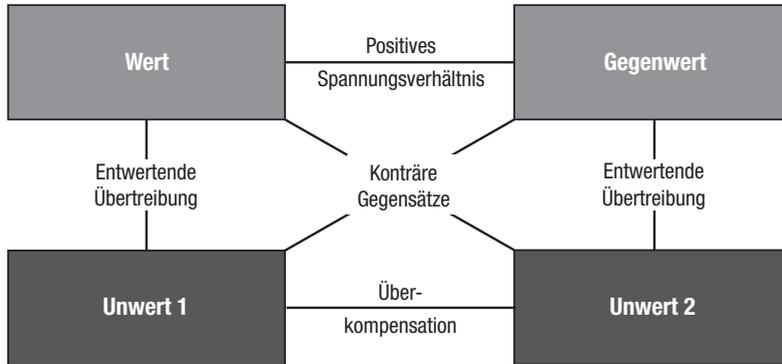
<i>Gefühl</i>	<i>Bedürfnis*</i>
Abenteuerlust	Erleben, Entdecken, Inspiration
Abgeschnittensein	Verbindung, Kontakt, Lebendigkeit
Angestrenztheit	Leichtigkeit, Unkompliziertheit
Angst	Schutz, Sicherheit
Anziehung	Nähe, Kontakt, Kennenlernen
Ausgebrannt-Sein, Energielosigkeit	Kraft, Lebendigkeit
Befangenheit	Freimut, Unabhängigkeit
Befremden, Fremdheit	Vertrautheit, Verstehen, Sicherheit
Blockiertheit	Fließen, Kontakt, Sicherheit, Verstehen
Druck	Freiraum, Freiwilligkeit, Entlastung
Durcheinander, Verwirrung	Klarheit, Orientierung
Eifersucht	Wichtig sein, Einzigartigkeit, Zugehörigkeit, Sicherheit
Einsamkeit	Kontakt, Freundschaft, Nähe, Vertrautheit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Liebe, Austausch, Unterstützung, wichtig und kostbar für jemanden sein, warmes Nest
Ekel	Distanz, Abstand, Hygiene, Schutz vor körperlicher Krankheit und Ansteckung, Schutz der Körpergrenzen, Schutz von kulturellen oder moralischen Grenzen
Enge	Raum, Weite, Freiheit, Distanz
Entmutigung	Vertrauen, Erfolg
Enttäuschung	Verlass, Vertrauen, Sicherheit
Erschöpfung	Erholung, Kraft, Ruhe, Bewegung

*Ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

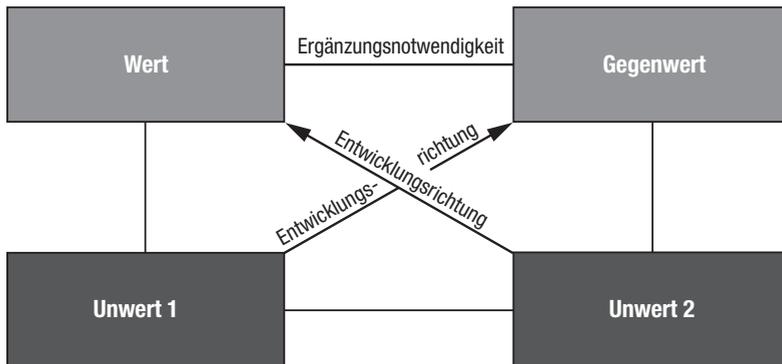
<i>Gefühl</i>	<i>Bedürfnis</i>
Freude	Feiern
Härte, Versteinerung	Weichheit, Fließen
Hemmung	Freiheit, Sicherheit, Vertrauen
Hilflosigkeit, Ohnmacht, Resignation	Selbstwirksamkeit, Einflussnahme, Handlungsfähigkeit
Hoffnungslosigkeit	Perspektive, Aussicht auf Veränderung
Hunger	Nahrung
Interesse, Neugier	Information, Erforschen, Entdecken, Erwerb neuer Fertigkeiten und Kompetenzen, Wissen, Kreativität, Nähe
Irritation	Verstehen
Langeweile, Lustlosigkeit	Abwechslung, Erleben, Anregung, Inspiration, Erregung, Spannung, Lebendigkeit, Herausforderung
Leere	Verbindung zu sich oder anderen
Liebe	Nähe, Zugehörigkeit, soziale Bindung, Zusammenhalt, Gemeinschaft, füreinander sorgen, einander zuwenden, Loyalität, Unterstützung, Befruchtung
Müdigkeit	Schlaf, Erholung, Veränderung, Erfolg
Nervosität, Unruhe	Ruhe, Sicherheit
Ratlosigkeit	Klarheit, Unterstützung
Scham, Peinlichkeit	Zugehörigkeit, Achtung, Anerkennung, Respekt, Akzeptanz, Wahren der Intimgrenzen und Privatsphäre, Selbstwert
Schuld	Selbstwert, Zugehörigkeit, Integrität, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Ausgleich, Wiedergutmachung
Schutzlosigkeit	Schutz
Schwere	Leichtigkeit
Skepsis	Vertrauen
Stolz	Feiern, Wahrgenommen werden
Stress, Überlastung	Entlastung, Unterstützung, Erholung
Traurigkeit	Verständnis, Anteilnahme, Beistand, Trost, Unterstützung, Erfolg, Mitgefühl, Trauern, Loslassen, Auflösen von Bindungen, das Verlorene/Vermisste suchen
Überraschung, Verwunderung	Klarheit, Verlass
Unbeteiligtsein	Einbezogen-Sein, innere Berührung
Unbewegtheit	Bewegtheit, Lebendigkeit
Ungeduld	Effektivität, Schnelligkeit

<i>Gefühl</i>	<i>Bedürfnis</i>
Verletzlichkeit, Zerbrechlichkeit	Schutz, Stärke
Wundheit	Ganzheit, Heilung, Schutz
Wut	Selbstbehauptung (sich für die eigenen Bedürfnisse und Ziele einsetzen und seine Grenzen verteidigen, um die körperliche oder seelische Unversehrtheit zu sichern), gehört und verstanden werden, Entwicklung, Selbstwirksamkeit, Respekt, Autonomie, Gerechtigkeit, Freiheit, Effektivität
Zerrissenheit, Zwiespältigkeit, Unentschlossenheit	Klarheit, Eindeutigkeit, Entschiedenheit, Ganzheit

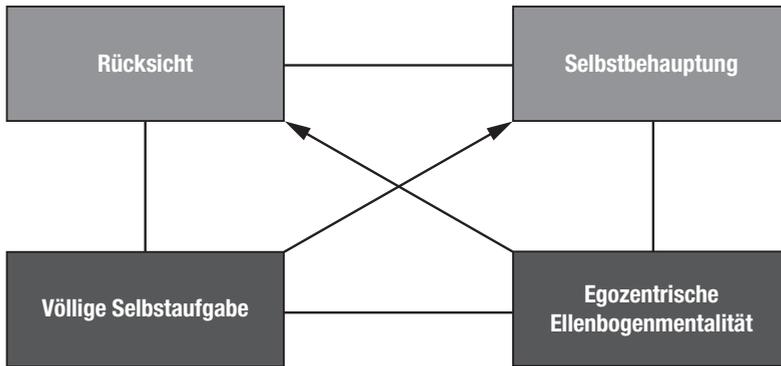
Das Werte- und Entwicklungsquadrat



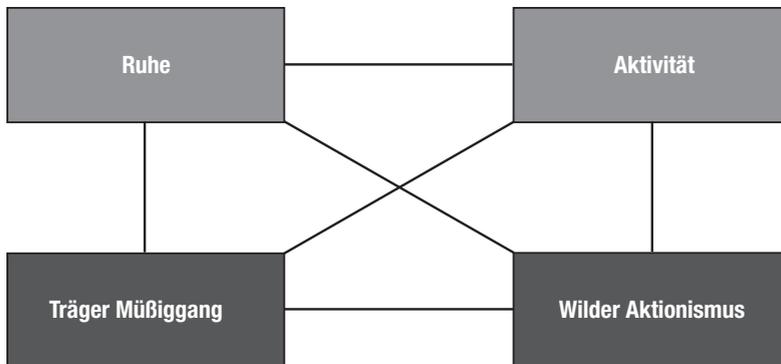
Das Wertequadrat (Schulz von Thun 2005)



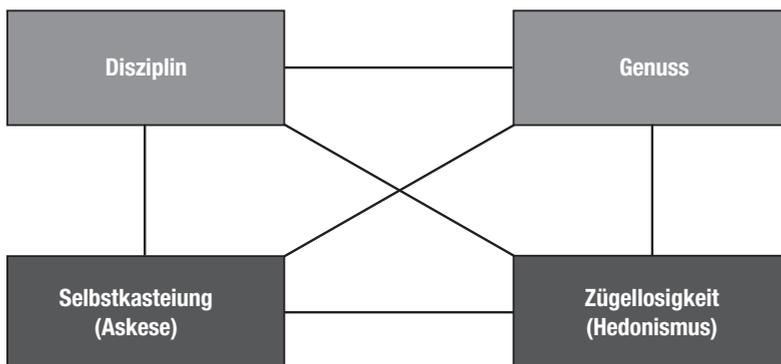
Das Wertequadrat als Entwicklungsquadrat



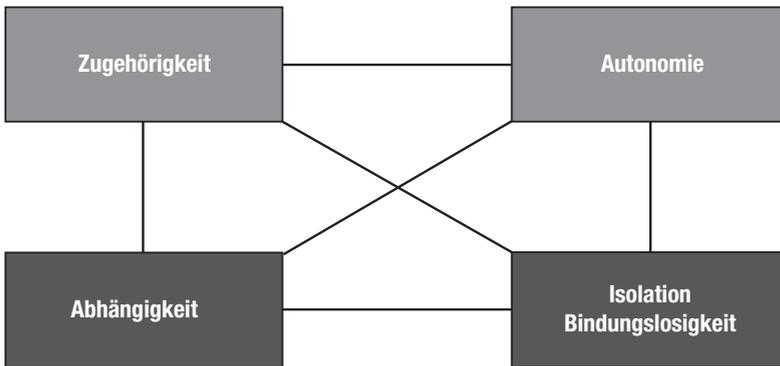
Wertequadrat Rücksicht und Selbstbehauptung



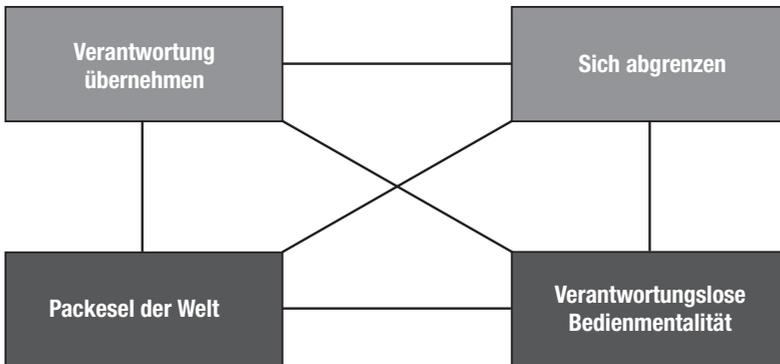
Wertequadrat Ruhe und Aktivität



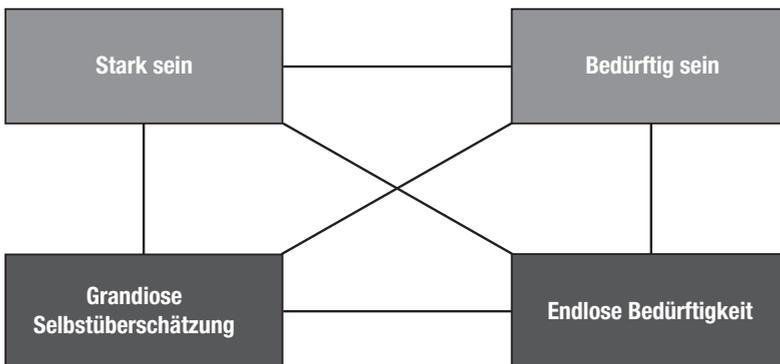
Wertequadrat Disziplin und Genuss



Wertequadrat Autonomie und Verbundenheit



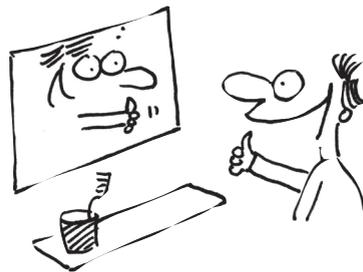
Wertequadrat Verantwortung – Sich abgrenzen



Wertequadrat Stark sein und Bedürftig sein

Strategien für das Bedürfnis nach Selbstwert

(als Voraussetzung
zur Selbstfürsorge und
zur Selbstbehauptung)



- ❖ Mein eigenes Leben als wertvoll betrachten und ihm Priorität einräumen.
- ❖ Mich meinen Werten gemäß verhalten, unabhängig davon, wie andere sich verhalten, und unabhängig davon, mit wem ich zu tun habe.
- ❖ Meine Stärken und Schwächen kennen und auch nach außen zeigen.
- ❖ Wissen, was ich in Beziehungen an Perlen zu bieten habe, und mit diesen Perlen achtsam umgehen.
- ❖ In einer Beziehung: mich genauso lieben wie meinen Partner, meine Partnerin.
- ❖ Mich selbst so behandeln, wie ich einen guten Freund behandeln würde.
- ❖ Mich so beurteilen, wie ich einen Menschen, den ich sehr gerne habe und schätze, beurteilen würde.
- ❖ Meine Toleranzgrenzen kennen und einhalten: Wissen, was ich an Verhalten akzeptiere und was nicht, und diese Grenzen klar übermitteln und konsequent umsetzen – mit dem Augenmerk auf meiner Selbstachtung und nicht auf dem „Fehlverhalten“ des anderen.
- ❖ Meine Ansprüche an mich auf ein realistisches Maß reduzieren.
- ❖ Gedankliche Vergleiche mit anderen stoppen.
- ❖ Nichts für jemanden tun, was er für sich selbst tun kann, weil es ihn und mich schwächen würde.
- ❖ Selbst- und Fremdbild voneinander unterscheiden, um anderen nicht die Definitionsmacht über meinen Selbstwert zu geben, und einen autonomen Selbstwert entwickeln.
- ❖ Selbstkritisch, wohlwollend und versöhnlich zu mir selbst stehen.
- ❖ Abwertungen anderer mir gegenüber bei dem Kritiker lassen, statt ihm die Definitionsmacht über mich zu geben (mein Selbstbild halten).
- ❖ Wenn mich jemand kritisiert, dann
 - dem Teil der Kritik zustimmen, den ich für berechtigt halte,
 - die Möglichkeit einräumen, dass der Kritiker recht haben könnte, und
 - anerkennen, dass der Kritiker eine eigene Meinung haben darf.
- ❖ Mein Fehlverhalten eingestehen, den Schmerz des anderen über mein Fehlverhalten hören, mich nicht rechtfertigen, sondern mich entschuldigen.
- ❖ Mir selbst alles Schlimme, das ich getan habe, verzeihen und daraus lernen.
- ❖ Meiner Intuition vertrauen und folgen.
- ❖ Wenn ich eine Entscheidung (für einen Partner, einen Arbeitsplatz, einen Arzt etc.) zu treffen habe: so tun, als träfe ich sie für eine mir wertvolle und von mir geliebte Person, z.B. eine sehr gute Freundin. Welchen Rat würde ich ihr geben?
- ❖ Täglich einen kleinen Tagesrückblick halten: Was habe ich heute gut gemacht? Was ist mir gut gelungen? Was ist mir Gutes widerfahren, wofür bin ich dankbar?

Strategien für das Bedürfnis nach Selbstfürsorge

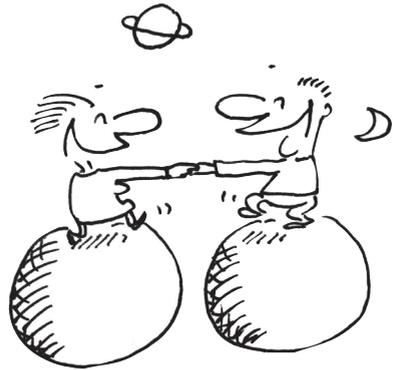
- ❖ Für ausreichend Erholung und Regeneration sorgen.
- ❖ Für guten und ausreichenden Schlaf sorgen.
- ❖ Mich überprüfen:
 - Habe ich Hunger oder Durst? (→ etwas essen oder trinken)
 - Ist mir kalt? (→ die Heizung hochdrehen, mich wärmer anziehen, eine Decke über meine Beine legen)
 - Muss ich auf Toilette? (→ nicht halten!)
 - Ist meine Körperhaltung bequem? (→ ändern. Mich bewegen!)
 - Kann ich mich noch konzentrieren? (→ eine Pause machen)
- ❖ Selbstüberlastung vermeiden.
- ❖ Aufgaben an andere abgeben oder gänzlich aufgeben.
- ❖ Einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, die einen körperlichen und seelischen Ausgleich zum Berufsalltag bietet.
- ❖ Für meine Belange eintreten.
- ❖ Die Lust an vergnüglichen Dingen zulassen und die Initiative ergreifen für vergnügliche Dinge: Essen, Trinken, Spielen, Liebe, Sport, Reisen, Musik, Lesen.
- ❖ Mir einen Partner wählen, mit dem sowohl die Partnerschaft als auch mein Selbstwert erhalten bleiben.
- ❖ Mich jederzeit selbst gut versorgen – unabhängig davon, mit wem ich zusammen bin oder wo ich mich gerade befinde.
- ❖ Mich mit Menschen umgeben, mit denen ich gerne zu tun habe.
- ❖ Mich mit positiven, glücklichen Menschen umgeben.
- ❖ Überlegen: Was kann ich tun, damit mein Leben *für mich* so interessant wird, dass andere es mit mir teilen wollen? Wie kann ich *mir selbst* ein faszinierender Freund sein, mit dem es mir so gut geht, dass mir egal ist, ob andere da sind oder nicht? Wie kann ich innerlich wachsen und gedeihen, damit mein Leben mir Freude macht und damit ich ausreichend beschäftigt bin, um mich nicht mehr darum zu sorgen, ob andere die Freude mit mir teilen wollen?
- ❖ Beruhigend auf mich einwirken durch die Konzentration auf meine fünf Sinne:

<p>1. Spüren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mich auf meine Füße stellen, aufgerichtet tief und langsam ins Herz einatmen und durch die Füße ausatmen. – Barfuß durch Sand, Gras, Moos, Laub gehen. – Ein Bad nehmen. – Schwimmen. – Wind auf der Haut spüren. – Seide oder Samt berühren. – Ein Tier streicheln. – In die Sauna gehen. – Mich massieren lassen. – Einen Handschmeichler benutzen. 	<p>2. Hören:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wasser lauschen (Flussrauschen, Meereswellen, Bachplätschern, Regen). – Auf Vogelstimmen achten. – Musik hören. – Musizieren. <p>3. Sehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – In eine Lavalampe, Kerze oder ein Feuer schauen. – Wolken am Himmel betrachten. – Bäume im Wind beobachten. – Ein Aquarium anschauen. – Seifenblasen in die Luft pusten. – Einen Luftballon aufblasen und mit ihm spielen. 	<p>4. Riechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gras und Laub schnuppern. – Frische Bettwäsche aufziehen. – Schnupftabak riechen. – Schuhcreme schnuppern. – Einen Kuchen backen. – Parfüm riechen. <p>5. Schmecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Saure Drops, Kinderbrause oder Lakritz lutschen. – Kaffee oder Tee trinken. – Frische Kräuter kauen. – Obst essen.
---	--	--
- ❖ Immer wieder mein Tun unterbrechen, kurz innehalten und prüfen: Was würde mir jetzt gut tun? Und: Warum es eigentlich nicht tun?
- ❖ Für gute Erlebnisse im Alltag sorgen
- ❖ Mich abgrenzen: Mich auf keine Aufgabe einlassen, die mein Energiereservoir erschöpft.



Strategien für das Bedürfnis nach Nähe

- ❖ Mehr und mehr der Mensch werden, der ich wirklich bin – mich so geben, wie ich bin, damit andere, die mich kennenlernen, wissen, wer und wie ich bin, und mich erkennen und auf mich zugehen können, wenn sie mich in meiner Eigen-Art schätzen.
- ❖ Mein ganzes Selbst in nahen Beziehungen einbringen: anderen sowohl meine starken, kompetenten wie auch meine schwachen, verletzlichen Seiten zeigen, mich mit beiden Seiten meiner Persönlichkeit identifizieren und diese gleichermaßen ausdrücken.
- ❖ Konsequenter am eigenen Selbst arbeiten, gerade wenn der andere nicht so denkt, fühlt und handelt wie ich selbst (statt mich auf den anderen zu konzentrieren).
- ❖ Wichtige emotionale Probleme direkt ansprechen und klar Stellung beziehen.
- ❖ Kontakt mit Menschen suchen, die meine Werte und Prioritäten teilen.
- ❖ Andere um Rat oder Hilfestellung bitten (zu nehmen lernen).
- ❖ Anderen meinen Rat oder meine Hilfestellung anbieten und nicht einfach ungefragt geben.
- ❖ In Beziehungen leben, welche die Individualität der Beteiligten akzeptieren und stärken.
- ❖ In Beziehungen leben, in denen die Stärken und Schwächen aller Beteiligten ihren Platz haben dürfen.
- ❖ Offen kommunizieren.
- ❖ Freude und Leid einander mitteilen.
- ❖ Mut zur Nähe aufbringen, mich anderen öffnen.
- ❖ Liebevolle Gesten zulassen und Berührungen (der Liebe, Beschwichtigung, Beruhigung, Ermutigung, des Trostes) wagen.
- ❖ Jemanden umarmen.
- ❖ Jemanden, den ich mag – sein Einverständnis vorausgesetzt – eine Minute lang umarmen oder eine Weile an den Händen halten.
- ❖ Anteil am Ergehen anderer nehmen.
- ❖ Mir Zeit für andere nehmen.
- ❖ In Ruhe miteinander essen und trinken.
- ❖ Miteinander genießen und Spaß haben (spielen, Ausflüge machen, Feste feiern, faulenzen, tanzen).
- ❖ Verschiedenheit wahrnehmen und akzeptieren.
- ❖ Was den anderen bewegt, an mich herankommen lassen; die Gefühle, das Erleben und die Beweggründe des anderen emotional nachvollziehen.
- ❖ Dem anderen den Wert mitteilen, den er für mich hat.
- ❖ Gemeinschaftsräume gemeinsam aussuchen, einrichten und schmücken.
- ❖ Großzügig geben und nehmen.
- ❖ Zulassen, dass mich jemand so kennenlernt, wie ich bin.
- ❖ Andere fragen: Wer bin ich für dich? Wie erlebst du mich?
- ❖ Mit Menschen, die mir wichtig sind, emotional verbunden bleiben, auch wenn Konflikte auftreten, z.B. bei Differenzen in der Erinnerung: „Meiner Erinnerung nach war es anders. Aber wenn du dich so erinnerst, kann ich deine Gefühle gut nachempfinden.“
- ❖ Meinem Gegenüber aufmerksam zuhören, ohne etwas zu sagen.
- ❖ Den Worten meines Gegenübers aufmerksam zuhören und diese korrekt, ohne etwas hinzuzufügen oder wegzulassen, wiedergeben und ihm dabei in die Augen schauen. Anschließend fragen: „Habe ich das richtig verstanden?“ und mich gegebenenfalls korrigieren lassen.
- ❖ In einer Partnerschaft: Meinem Partner mitteilen, was ich als bindend und was ich als entfremdend empfinde – mit dem Ziel, ein Wir zu bilden, wobei das Ich und das Du vollständig erhalten bleiben.



„Aber das Bewusstsein vorausgesetzt, dass auch zwischen den nächsten Menschen unendliche Fernen bestehen bleiben, kann ihnen ein wundervolles Nebeneinanderwohnen erwachsen, wenn es ihnen gelingt, die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt, einander immer in ganzer Gestalt und vor einem großen Himmel zu sehen!“ – *Rainer Maria Rilke*

Empathisch nachfragen oder sagen:

- …❖ „Ich kann mich irren, aber du wirkst ein bisschen geknickt. Wie geht es dir?“
- …❖ „Magst du darüber reden?“
- …❖ „Womit kann ich dir helfen?“
- …❖ „Es ist hilfreich für mich, dass du mir sagst, wie du dich fühlst. So kann ich dich besser verstehen.“
- …❖ „Ich liebe dich und ich würde gern wissen, was in deinem Kopf und in deinem Herzen vor sich geht. Denn ich kann dir erst helfen, wenn ich weiß, wie du in dieser Sache empfindest und denkst.“
- …❖ „Ich kann sehen, wie aufgeregt du bist, und ich möchte mit dir über die Situation reden, wenn du dich ein bisschen beruhigt hast.“

Nach Kreger & Shirley (2009).

Strategien für das Bedürfnis nach Autonomie (Selbstbestimmung)

- ❖ Meine Wertvorstellungen, Überzeugungen und Lebensziele klären
- ❖ Mein Verhalten konsequent nach meinen Überzeugungen, Wertvorstellungen und Prioritäten ausrichten.
- ❖ Verantwortung für mich übernehmen, indem ich selbst für meine Lebenszufriedenheit Sorge.
- ❖ Auf eigenen Füßen stehen – auch hinsichtlich meines Selbstwertgefühls.
- ❖ In Beziehungsfragen meinen Standpunkt klarstellen, indem ich von mir selbst und nicht vom anderen spreche.
- ❖ In gutem Kontakt zu meinen Bedürfnissen stehen.
- ❖ In jeder Situation entscheiden, ob ich meine eigenen Bedürfnisse oder die des anderen befriedigen möchte.
- ❖ Eine größtmögliche finanzielle Unabhängigkeit anstreben.
- ❖ Meine Hauptenergien auf meinen eigenen Lebensentwurf konzentrieren, mir also überlegen, welche meiner Fähigkeiten ich in den nächsten Jahren weiterentwickeln und nutzen möchte, um mein Leben so gut zu leben, wie ich es kann, weil ich sonst von anderen erwarte, dass sie meinem Leben Sinn geben oder für mein Glück sorgen, was nicht ihre Aufgabe ist.
- ❖ In einer Partnerschaft:
 - In der Beziehung nach meinen eigenen Wertvorstellungen, Überzeugungen und Grundsätzen handeln, statt lediglich darauf zu reagieren, wie der andere die Beziehung definiert.
 - Persönliche Freiräume und einen eigenständigen Bereich zur Entfaltung und Erprobung meiner persönlichen Fähigkeiten schaffen.
 - Einen autonomen Selbstwert entwickeln, um den anderen nicht zur ständigen Bestätigung zu benötigen.
 - Eigenen Aktivitäten nachgehen, die mir Freude machen und auf die ich stolz sein kann.
 - Meine Verfügungsansprüche über den anderen aufgeben (inneres Loslassen), und stattdessen den anderen als (wiederkehrendes und immer neues und freiwillig gegebenes) Geschenk betrachten.
 - Meinen Partner als Menschen sehen, über den ich nicht verfügen kann, sondern mit dem ich mich lediglich einigen kann, oder den ich loslassen muss, falls die Gegensätze zu unüberwindbar erscheinen.
 - Meinen Partner und mich als getrennte Menschen sehen, für die es in bestimmten Bereichen keine Gemeinsamkeit gibt.
 - Wenn mein Partner aus dem Gleichgewicht gerät, mich nicht davon anstecken lassen, sondern mir *selbst* Halt geben, mich auf meine Mitte besinnen und ruhig bleiben, indem ich auf meine eigenen Stärken zurückgreife, um mich mit mir und in mir wohlfühlen.
 - Mich meinem Partner mitteilen bzw. zeigen, wie ich bin, ohne zu erwarten, dass er mich bestätigt.
- ❖ Mir selbst vertrauen.
- ❖ Meine Gefühle wahrnehmen, ohne mich von ihnen bestimmen zu lassen.
- ❖ Die Fähigkeit weiterentwickeln, mich selbst auffangen und mich selbst trösten und beruhigen zu können.
- ❖ Ablehnung durch andere nicht als Urteil über mich selbst nehmen, Reaktionen anderer nicht persönlich nehmen.
- ❖ Meine Ängste, Grenzen und Mängel klar kennen und mit ihnen selbstverantwortlich und selbstfürsorglich umgehen (mich selbst regulieren lernen).
- ❖ Mich selbst verstehen, mich selbst annehmen und mich selbst wertschätzen, statt dies von meinen Beziehungspartnern zu erwarten.



Strategien für das Bedürfnis nach Respekt

- ❖ Achtsam gegenüber meinen Bedürfnissen sein.
- ❖ Auf die Einhaltung meiner Grenzen achten: Wissen, was für mich akzeptabel ist und was nicht, und danach handeln.
- ❖ Anderen die gleichen Rechte zugestehen wie mir selbst.
- ❖ Meine Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und zeigen.
- ❖ Mich dafür entscheiden, dass ich es – wie jedes Lebewesen – wert bin, respektiert zu werden.
- ❖ Andere so behandeln, wie ich selbst von ihnen behandelt werden möchte.
- ❖ Mich selbst so behandeln, als wäre ich jemand anderes, den ich mag und wertschätze.
- ❖ Ehrlich und authentisch sein (Einklang zwischen meinen Worten und meinem Verhalten).
- ❖ Verschiedenheit wahrnehmen und akzeptieren.
- ❖ Die Einzigartigkeit des anderen bejahen.
- ❖ Die Tatsache akzeptieren, dass jeder Mensch eine eigenständige Persönlichkeit ist, mit Gedanken, Wertvorstellungen, Prioritäten und Überzeugungen, die von den meinigen abweichen.
- ❖ Die Tatsache achten, dass der andere nicht so sein muss, wie ich ihn haben will.
- ❖ Den Gedanken und Überzeugungen anderer Respekt entgegenbringen, auch wenn sie sich von den meinen unterscheiden.
- ❖ Gefühlen anderer Respekt entgegenbringen (sie akzeptieren), auch wenn sie sich von meinen unterscheiden.
- ❖ Die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und akzeptieren, selbst wenn sie meinen eigenen Bedürfnissen entgegenstehen.
- ❖ Anderen das Recht zugestehen, dass sie anders mit ihrem Leben, ihrer Gesundheit und ihren Fähigkeiten umgehen, als ich es gut finde.
- ❖ Anderen Menschen die Verantwortung für ihr Leben lassen und ihnen die Kompetenz dazu zutrauen.
- ❖ Anderen die Verantwortung für ihre Probleme und deren Lösung lassen.
- ❖ Die Tatsache akzeptieren, dass ich einen anderen nicht verändern kann und dass dies auch nicht meine Aufgabe ist, sondern stattdessen meine eigenen Verhaltensoptionen erweitern.
- ❖ Mit anderen respektvoll kommunizieren, dabei verzichten auf Vorwürfe, Angriffe, Abwertungen, Behauptungen, Verallgemeinerungen, Psychologisierungen, Beschimpfungen.
- ❖ Nichts über jemanden sagen, von dem ich nicht möchte, dass es zufällig belauscht wird.
- ❖ Die Regeln des höflichen Umgangs einhalten: andere begrüßen, mich verabschieden, um etwas bitten, mich bedanken, mich entschuldigen.
- ❖ Mir und anderen das Recht geben, jederzeit Nein zu sagen.
- ❖ Mich gegenüber ungewollten Rollen, Arbeiten, Verpflichtungen, Gefälligkeiten und sexuellen Avancen abgrenzen.
- ❖ Ausnutzung und Funktionalisierung durch andere erkennen und zurückweisen.
- ❖ Abwertungen anderer erkennen und zurückweisen.
- ❖ Eigene Abwertungen erkennen und darauf verzichten.
- ❖ Damit rechnen, dass es respektlose Menschen gibt, und mich von ihnen fernhalten oder entfernen.
- ❖ Nein sagen und dazu stehen.
- ❖ Das Nein! anderer achten.
- ❖ In der Anrede dem „Sie“ gegenüber einem „Du“ Vorrang geben.
- ❖ Auf eine Balance zwischen Geben und Nehmen achten.
- ❖ Verantwortung für meine Gefühle, Handlungen und Bedürfnisse übernehmen.
- ❖ Anderen die Verantwortung für deren Gefühle, Handlungen und Bedürfnisse lassen.
- ❖ Den Reichtum von Unterschieden zwischen Menschen entdecken.



- ❖ Die Grenzen anderer respektieren.
- ❖ Andere zu Ende reden lassen.
- ❖ Die Anliegen anderer hören und ernst nehmen.
- ❖ Mir mitfühlend anhören, wenn jemand durch meine Worte oder Handlungen Schmerzen hatte, und aufrichtig sagen: „Es tut mir leid.“
- ❖ Mich selbst verstehen und akzeptieren.
- ❖ Darauf verzichten, die Gedanken oder Gefühle anderer zu erraten oder zu „wissen“, und mir ihre Gedanken und Gefühle von ihnen selbst erklären lassen.
- ❖ Darauf verzichten zu glauben, die Motive anderer zu „kennen“.
- ❖ Meine Verfügungsansprüche über einen anderen Menschen aufgeben (inneres Loslassen), und stattdessen den anderen als (wiederkehrendes und immer neues und freiwillig gegebenes) Geschenk betrachten.
- ❖ Mich an die zehn Gebote halten:
 1. Nicht mich als das Maß aller Dinge und als letzte Instanz betrachten. Mich damit einverstanden erklären, dass kein Mensch und keine Sache der Welt Gott sein und mich total glücklich machen kann.
 2. Bedenken, dass unsere inneren und äußeren Bilder die Wirklichkeit nicht vollständig abbilden und nicht die Wirklichkeit selbst sind.
 3. Ehrfurcht vor Gott und dem Glauben haben und beides nicht lächerlich machen.
 4. Dem Bedürfnis nach Ruhe, Stille und Entschleunigung zuverlässig nachkommen. Alltage und Festtage unterscheiden.
 5. Alten Menschen Achtung erweisen und sie unterstützen.
 6. Das Leben und die körperliche und seelische Unversehrtheit anderer und meiner selbst achten.
 7. Die eigene Ehe, die Ehe anderer und die vertrauensvolle Beziehung zwischen Menschen schützen. Sex nicht auf das Niveau von Konsum setzen und auf die Erfüllung der sexuellen Wünsche jenseits der eigenen Beziehung verzichten.
 8. Das Eigentum anderer achten. Nicht auf Kosten anderer leben oder mich auf Kosten anderer bereichern.
 9. Aufrichtig reden und handeln und anderen durch meine Worte nicht willentlich Schaden zufügen. Nichts Falsches über andere sagen.
 10. Genügsamkeit und Freude an dem entwickeln, was ich habe. Anderen ihren Erfolg, Besitz und ihre sozialen Beziehungen gönnen und meine Ziele nicht auf Kosten anderer erreichen.

Respektvolle Sätze, welche die Grenzen anderer Menschen wahren

→ „Wenn du einen Rat für dein Problem haben möchtest, frag mich gern.“

→ „Ich würde dir gern einen Tipp geben. Magst du ihn hören?“

→ „Ich würde dir gern meine Meinung dazu sagen. Wenn du daran interessiert bist, sag mir Bescheid.“

→ „Ich würde dir gern eine Kritik mitteilen. Aber ich würde damit über deine Grenze gehen. Ich würde gerne wissen, ob du es trotzdem hören möchtest.“

Strategien für das Bedürfnis nach Selbstbehauptung und -abgrenzung

- ❖ Meinen Standpunkt klar ausdrücken.
- ❖ Meine Toleranzgrenzen kennen, spüren und für sie eintreten, d.h. klarstellen, was ich akzeptiere und was nicht, und mein Leben danach ausrichten.
- ❖ Meinen eigenen Kurs auch dann halten, wenn andere Druck auf mich ausüben und zum Einlenken bewegen wollen, d.h. im direkten Kontakt standhalten, mich auf mich selbst konzentrieren und mir treu bleiben.
- ❖ Mich immer wieder fragen: Bekommt mir, was ich hier erlebe? Wenn es mir nicht bekommt, schauen: Kann ich es ändern? Wenn ich es nicht ändern kann, mich aus der Situation entfernen.
- ❖ Bei Auseinandersetzungen fest zu mir stehen,
 - ohne mich zu verteidigen oder zu rechtfertigen,
 - ohne auf andere einzuwirken, wie sie fühlen oder denken sollen,
 - ohne in Angriffe oder in Vorwürfe zu verfallen, und
 - ohne mich zu distanzieren oder den Kontakt abubrechen.
- ❖ Wenn ich vor eine Entscheidung gestellt werde, einen inneren Körper-Check machen: Fühlt sich mein Körper entspannt an oder gibt es irgendwo ein Unbehagen oder ein Zusammenziehen? Wenn letzteres der Fall ist, dann einfach nur sagen: „Für mich fühlt sich das nicht gut an, darum möchte ich das nicht.“
- ❖ Meine Wut zulassen, spüren und selbstbehauptend nutzen:¹⁷ Wenn ich spreche, dann ganz bei mir und bei der Ich-Form bleiben und über mich selbst sprechen, und auf Angriffe, Vorwürfe, Du-Botschaften oder Schuldzuweisungen verzichten.
- ❖ Meine Meinung und Ansichten aussprechen, ruhig bleiben und Respekt für andere Auffassungen aufbringen in dem Wissen, dass mein Weg, Probleme zu lösen, für andere vielleicht nicht der richtige ist. Andere müssen Dinge nicht so sehen wie ich.
- ❖ Anderen nichts geben, was ich ihnen nicht geben will.
- ❖ Für das eintreten, was mir wichtig ist.
- ❖ Einen klaren Standpunkt beziehen in Fragen, die für mein Leben wichtig sind: in kurzen Sätzen, statt in langen Vorträgen.
- ❖ Mich in meinem Handeln darauf konzentrieren, meine Würde, meine Integrität und mein Selbst zu bewahren, statt darauf, andere zu verändern.
- ❖ Wichtige emotionale Probleme direkt ansprechen und klar Stellung beziehen.
- ❖ Mir das Recht geben, jederzeit Nein zu sagen.
- ❖ Auf Rechtfertigungen oder ausgiebige Erklärungen verzichten.
- ❖ Die Gefühle (Sorgen, Befürchtungen, Schmerzen) des Gegenübers anerkennen, bevor ich Dinge klarstelle.
- ❖ Auf meinem eigenen Wirklichkeitsverständnis bestehen, ohne das Gegenüber davon überzeugen zu wollen.
- ❖ Ablenkungsmanöver ignorieren und beim Thema bleiben.
- ❖ Mich nicht damit beschäftigen, warum ein anderer das tut, was er tut, sondern mich darauf fokussieren, was das Verhalten des anderen in mir gefühlsmäßig auslöst und wie ich gut mit der Situation umgehen kann.



- ❖ Lernen, Menschen auf Distanz zu halten, frühzeitig „Stopp!“ zu sagen, und wenn jemand mich gegen meinen Wunsch anfasst: „Lass mich los!“
- ❖ In eskalierenden Situationen nicht auf Beschimpfungen oder provokatives Verhalten eingehen und nicht mit einer aufgebracht Person reden. Das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben (und solange warten, bis ich mich selbst wieder stärker fühle).
- ❖ Bei fortwährendem oder massivem Nichteinhalten der Grenzen durch mein Gegenüber:
 - Mich weigern, über ein bestimmtes Thema zu reden.
 - Keine Antwort geben, wenn ich nicht antworten will.
 - Bei meinem Nein bleiben, ohne mich umstimmen zu lassen.
 - Die Situation verlassen.
 - Ein Telefonat beenden oder einfach den Telefonhörer auflegen.
 - Mich weigern, seine Mails oder Briefe zu lesen.

Höflich, vorwurfsfrei und entschieden sagen:

- „Ich höre, wie du es siehst, aber ich sehe es anders.“
- „Ich bin anderer Meinung.“
- „Ich möchte das nicht, ob du es nun verstehst oder nicht.“
- „Ich kann dir nicht erklären, warum ich es nicht will. Es fühlt sich einfach für mich nicht gut an, und darum tue ich es nicht.“
- „Ich möchte das nicht, und ich will, dass es aufhört.“
- „Stopp! Diese Worte lasse ich mir nicht sagen! Das nehme ich nicht an.“
- „So lasse ich nicht mit mir reden. Ich bin nicht bereit, das Gespräch auf diese Weise fortzusetzen.“
- „Es tut mir leid, dass ich das in dir ausgelöst habe.“
- „Es tut mir leid, dass es dir mit meiner Entscheidung nicht gut geht. Aber ich muss es für mich so entscheiden. Alles andere ist für mich nicht stimmig.“
- „Vielleicht hast du Recht, aber ich werde es so tun, wie es für mich stimmt.“
- „Mir liegt viel daran, dies für mich zu tun. Wenn ich darauf verzichte, wie du es verlangst, bin ich am Ende gereizt und wütend, und das will ich nicht. Darum werde ich es tun.“
- „Ich höre, wie du mich siehst. Das muss ich akzeptieren. Wir sind zwei verschiedene Menschen, und ich sehe mich anders.“
- „Ich finde es nicht gut, aber es ist deine Entscheidung.“
- „Es tut mir leid, dass es dir so geht.“
- „Das muss schlimm für dich sein. Ich hoffe, du findest dafür eine Lösung.“

Nach Kreger & Shirley (2009):

- „Ich mag dich gern, aber ich mag nicht mit dir Kontakt haben, solange du so drauf bist.“
- „Ich möchte später darüber weiterreden, wenn wir mehr Ruhe haben.“
- „Ich kann mir erst anhören, was du sagen möchtest, wenn ich mich sicher fühle. Wenn du so wütend bist, möchte ich lieber jetzt eine Pause machen und dann später in Ruhe darüber reden. Ich verspreche, dass ich dir dann zuhöre.“
- „Ich muss erst einmal meine Gedanken zu dem Thema sortieren. Bitte lass uns später noch mal darüber sprechen.“

Ich und Du respektvoll unterscheiden

Ich habe das Recht auf alle meine Gedanken.

Du hast das Recht auf alle deine Gedanken.

Ich habe keine Macht darüber, was du denkst.

Du hast keine Macht darüber, was ich denke.

Ich habe das Recht auf alle meine Gefühle.

Du hast das Recht auf alle deine Gefühle.

Ich bin für den Umgang mit meinen Gefühlen zuständig.

Du bist für den Umgang mit deinen Gefühlen zuständig.

Ich bin für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig.

Du bist für die Erfüllung deiner Bedürfnisse zuständig.

Mein Körper gehört mir und ich bin für ihn zuständig.

Dein Körper gehört dir und du bist für ihn zuständig.

Ich habe nur Macht über meine eigenen Handlungen, aber nicht über deine Handlungen.

Du hast nur Macht über deine Handlungen, aber nicht über meine Handlungen.

Ich habe die Verantwortung dafür, wie ich mit deinem Verhalten umgehe.

Du hast die Verantwortung dafür, wie du mit meinem Verhalten umgehst.

Ich bin für meine Probleme und Heilung zuständig.

Du bist für deine Probleme und Heilung zuständig.

Strategien für das Bedürfnis nach Klarheit

- ❖ Die Kommunikation so einfach wie möglich halten: Kurze, einfache, direkte, klare Sätze benutzen.
- ❖ Konkrete, machbare Bitten äußern.
- ❖ Offen und respektvoll miteinander umgehen, sodass die Beteiligten wissen, woran sie miteinander sind, sowohl im Guten als auch im Schwierigen.
- ❖ Mein negatives Erleben gegenüber den darin Beteiligten ansprechen.
- ❖ Mich wahrhaftig mitteilen.
- ❖ Das, was mich freut und was ich am anderen mag, mitteilen.
- ❖ Wahrnehmen: Wo bin ich wie du, und wo bin ich anders als du?
- ❖ Den anderen direkt fragen: Was willst du mir geben, und was willst du mir sein?
- ❖ In einer Partnerschaft: offen und ehrlich über die Beziehung zueinander sprechen:
 - Was mögen wir (noch) aneinander?
 - Was sind unsere Wünsche und Hoffnungen aneinander?
 - Was sind unsere gegenseitigen Enttäuschungen?
 - Was ist uns beiden persönlich wichtig und welche Rolle spielt der andere dabei?
 - Einander das Maß an persönlicher Zufriedenheit, das wir im Schnitt in der Beziehung erleben, mitteilen
 - Herausfinden: Wie sehr nährt mich, was ich von meinem Partner bekomme?
- ❖ Uns austauschen: Wie sehe ich es? Wie siehst du es? Die Verschiedenheit dabei wahrnehmen und annehmen.
- ❖ Für meinen Anteil am Geschehen die Verantwortung übernehmen.
- ❖ Klare, eindeutige Absprachen treffen.
- ❖ Offene Auseinandersetzungen führen und nicht hinter dem Rücken reden.
- ❖ Die Grenzen der Verhandlungsmöglichkeiten anerkennen.
- ❖ Wenn einer ein Problem mit jemandem hat und es mir mitteilt, denjenigen an die betreffende Person selbst verweisen: „Bitte sage das dem Betroffenen direkt, und nicht mir. Ich kann euch beiden da nicht helfen. Das müsst ihr miteinander klären.“ Oder mich als Vermittler anbieten, wenn ich das gerne möchte.
- ❖ Mir bewusst werden, was in mir selbst vorgeht, statt andere zu beurteilen, andere ändern zu wollen, mich außen abzukämpfen.
- ❖ Bevor ich negatives Feedback oder Kritik akzeptiere, nachprüfen, ob die Einschätzung von anderen Menschen bestätigt wird, und zwar von Menschen, denen ich es zutraue, eine faire und nicht verzerrte Rückmeldung zu geben.
- ❖ Wenn ich mit jemandem ein Problem habe, dann mit dieser Person selbst sprechen und nicht mit Dritten.
- ❖ Respektvoll und klar ansprechen, was mir im Zusammenleben mit anderen nicht guttut und was ich daran geändert haben will oder selbst ändern möchte.



Strategien für das Bedürfnis nach Sinn

(Ein lebendiges, beglückendes Leben führen)

- ❖ Einmal pro Stunde in meinem Tun innehalten und mir jedes Mal ernsthaft die Frage stellen: Wie fühle ich mich bei dem, was ich gerade mache? In mich hineinhören, nach der Antwort suchen, und dann in meinem Tun fortfahren.
- ❖ Mich fragen: Welche Art des Seins, des Schaffens und welche Art von Beziehungen zu anderen würde mir Schwung und Freude bringen? Welche Lebensform würde mir ganz persönlich entsprechen?
- ❖ Was möchte ich mit meiner Lebensenergie und Lebenszeit bewegen?
- ❖ Genau erforschen, wohin mein Herz mich zieht, und diesen Weg dann mit aller Kraft gehen.
- ❖ Trage ich zu einem Wert bei, der größer als ich ist, der über mich hinausweist und Bestand hat, auch wenn ich nicht mehr dabei bin?
- ❖ Mir heute die Frage stellen „Was möchte ich tun, wenn ich später einmal groß bin?“ und dabei Ziele nehmen, die sich in meinem Einflussbereich befinden.



Inspirierende Fragen

…❖ Prüfen Sie innerlich Ihre Freunde, Familie oder sonstige soziale Bezugsgruppe und notieren Sie auf einer Liste:

1. Was wollen diese von ihrem Leben?
2. Welches Leben führen sie, während sie ihren Zielen entgegenstreben?
3. Welches Leben werden sie führen, wenn sie ihre Ziele erreicht haben?
4. Sind die Ziele dieser Menschen auch Ihre Ziele?
5. Wünschen Sie sich das Leben, zu dem diese Ziele führen?
6. Wenn Sie ein solches Leben (siehe 5.) erreichten, gingen Sie abends gerne zu Bett und stünden am Morgen fröhlich auf?

Markieren Sie in dieser Auflistung mit einer Farbe jene Dinge, die Sie wirklich wollen, und mit einer anderen Farbe jenes, das Sie nicht wollen.

Schauen Sie sich das Farbmuster an. Was haben Sie über sich gelernt? Notieren Sie es. Welches sind wirklich *Ihre* Ziele? Wie führen Sie am besten *Ihr* Leben?

…❖ Nehmen Sie jene freien Abende in der Woche, die Sie derzeit „vertrödeln“. Stellen Sie sich vor, Sie würden in fünf Jahren zurückblicken.

Was würden Sie sich wünschen, an diesen Abenden getan zu haben?

Finden Sie die Antwort und richten Sie sich in den nächsten Monaten danach.

…❖ Nehmen wir an, dass eine gute Fee in einigen Minuten durch die Tür kommt und Ihnen ein Angebot macht: In einem halben Jahr kann Ihr inneres und Ihr äußeres Leben genau so sein, wie Sie es gerne hätten. Sie können die größte Freude an Ihrem Leben haben. Allerdings ist die Erfüllung des Wunsches an zwei Bedingungen geknüpft: Sie müssen sich in den nächsten fünf Minuten entscheiden, und Sie haben diese Chance nur einmal in Ihrem Leben. Nachdem sie Ihren Wunsch erfüllt hat, kehrt die Fee nie mehr zurück.

Welchen Wunsch äußern Sie?

- ...❖ Nehmen Sie einen freien Tag in der Woche. *Planen* Sie diesen Tag sorgfältig. Das Ziel liegt darin, Ihnen einen unvergesslichen Tag zu schenken, den *besten*, der überhaupt möglich ist. Folgen Sie Ihrem Plan.
- ...❖ Betrachten Sie Ihr Leben als einen Roman, dessen Autor Sie sind. Der Verleger ruft Sie an und teilt Ihnen mit, eine zweite Auflage sei geplant. Die ungewöhnliche Eigenart des Verlagshauses ist, dass Sie das, worüber Sie schreiben, auch selbst durchleben müssen. Man glaubt dort, auf diese Weise die Autoren in Bewegung zu halten.
Welche Änderungen möchten Sie für die zweite Auflage vornehmen?
- ...❖ Nehmen wir an, Gott wäre ein Existenzialist. Eines Tages kommt ein Engel zu Ihnen und sagt, die Engel hätten vor langer Zeit erfahren, dass jeder Ankömmling einen individuell auf ihn zugeschnittenen Himmel erhalte. Zwar sei in Ihrem Fall keine besondere Eile geboten, doch der Computer funktioniere nicht richtig und man wolle in der Planung nach wie vor vorn bleiben. Also bäten sie jeden, seinen speziellen Himmel bzw. sein spezielles Leben in seinem maßgeschneiderten Himmel selbst zu entwerfen.
Welches Leben würden Sie für sich entwerfen, das Ihnen lange Freude bereiten würde? Ein Leben nach Ihren Bedürfnissen, in dem Sie geben und nehmen, Beziehungen aufbauen und halten, in dem Sie schöpferisch sind und so sein können, wie Sie wirklich sind?
- ...❖ Nehmen wir an, Sie finden plötzlich heraus, dass es eine Reinkarnation gibt und Sie sich *jetzt* aussuchen können, als was und wo Sie wiedergeboren werden.
Sie entscheiden von jetzt an über Ihr zukünftiges Leben.
Welche Wahl würden Sie treffen? Sie entscheiden sich hier für ein ganzes Leben, also gehen Sie sicher, dass es Ihnen auch Freude bereitet.
- ...❖ Stellen Sie sich vor, Sie sind sich selbst eine gute Freundin, kennen sich sehr gut und mögen sich sehr. Und dass Sie – als diese Freundin – über die Macht verfügen, Ihnen für ein Jahr ein Geschenk zu machen: nämlich Ihnen ein Jahr zu organisieren, und zwar so, dass es das schönste Geschenk, das beste Jahr ist, das Sie erhalten können.
Wie würde dieses Jahr aussehen?

Nach LeShan (1993).

Strategien für das Bedürfnis danach, wahrnehmen (gesehen, gehört) zu werden



- ❖ Untersuchen (und andere befragen), wie ich es bislang „schaffe“, übersehen, überhört zu werden.
- ❖ Bewusst darüber werden, was mir unangenehm daran sein könnte, wahrgenommen zu werden.
- ❖ Herausfinden: Will ich wirklich gesehen, gehört werden? Oder gibt es einen guten Grund in mir, der dafür sorgt, dass ich nicht wahrgenommen werde?
- ❖ Nach Ängsten in mir forschen, die möglicherweise verhindern wollen, dass ich wahrgenommen werde. Gibt es etwas, was ich verstecken will?
- ❖ Mir erlauben, mich zu blamieren, wenn ich mich zeige.
- ❖ Meine Anliegen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten direkt mitteilen und nicht darauf warten, dass andere sie erraten.
- ❖ Die Bereitschaft entwickeln, ein Risiko einzugehen und Fehler zu machen, und dann neugierig schauen, was passiert.
- ❖ Mir eine einsame Position erlauben, d.h. damit rechnen, dass andere nicht mit dem einverstanden sind, was ich preisgebe, oder dass sie mich sogar ablehnen.
- ❖ Mir vornehmen, dass ich wahrgenommen werden will.
- ❖ Mir klar werden darüber, was genau von mir gesehen, gehört werden soll.
- ❖ Mir die Absicht, den Kern meiner Botschaft klarmachen und diese in einen verständlichen Satz packen. Für diese kurze, klare Botschaft maximal 40 Wörter benutzen.
- ❖ Das Wichtige z.B. in meinen Mails oder Briefen optisch hervorheben.
- ❖ Mich selbst ernst und wichtig nehmen mit meinem Anliegen.
- ❖ Mich mit mir und meinem Anliegen verbinden.
- ❖ Mich sichtbar machen:
 - Farbige oder extravagante Kleidung tragen.
 - Kleidung tragen, die meine Figur erkennen lässt.
 - Mich körperlich aufrichten.
 - Mein Gesicht zeigen (Kopf nicht senken, Haare nicht mein Gesicht bedecken lassen).
 - Mit den Händen winken, um auf mich aufmerksam zu machen.
 - Mich melden, wenn ich übersehen, überhört werde („Stopp!“).
 - Blickkontakt mit dem Empfänger meiner Botschaft aufnehmen und halten.
- ❖ Mir Gehör verschaffen:
 - Meine Stimme erheben, lauter sprechen.
 - Meine Botschaft ankündigen: „Ich möchte etwas sagen“, um mir damit Zeit und Raum zu verschaffen.
 - Mein Gefühl zulassen, sodass meine Botschaft eine emotionale Ladung bekommt, mit der andere berührt werden können.
 - Mein Gefühl und meine Impulse nutzen, wenn sie wach sind, sodass meine Worte lebendig sind, z.B. also auch spontan antworten.
 - Mir durch leichte körperliche Berührung die Aufmerksamkeit des Angesprochenen verschaffen.
- ❖ Prüfen, ob Ort und Zeitpunkt geeignet sind, um gehört zu werden, andernfalls nach einer besseren Gelegenheit fragen.
- ❖ Kontextbedingungen schaffen, d.h. für Umstände sorgen, in denen ich wahrgenommen werden kann.
- ❖ Mir Zusammenhänge, wie Gruppen, Institutionen, suchen, in denen ich Menschen finde, die mich wahrnehmen.
- ❖ Prüfen: Ist mein Gegenüber überhaupt fähig, mich wahrzunehmen, oder ist er zu sehr mit sich selbst oder mit anderem beschäftigt?

- ❖ Gegebenenfalls jemandem am Arm berühren und darüber für Aufmerksamkeit sorgen.
- ❖ Selbst andere wahrnehmen und ihnen signalisieren (verbal, nonverbal), dass ich sie wahrnehme.
- ❖ Meine Worte so wählen, dass das Publikum sie versteht.
- ❖ Nachfragen, was von meiner Botschaft gehört wurde.
- ❖ Ausdrücklich um eine Reaktion bzw. Rückmeldung bitten.
- ❖ Zunächst im geschützten Zweierkontakt üben, wie es ist, zum Zuge zu kommen, wahrgenommen zu werden, und erst später in Gruppen üben.
- ❖ Eine Psychotherapie machen, um liebevoll und geschützt gesehen, gehört zu werden.
- ❖ Üben, im Mittelpunkt zu stehen: Meinen Geburtstag feiern und Leute einladen, persönliche Geschenke erbitten, mich fotografieren lassen.
- ❖ Üben, mich zu präsentieren: in einem Theaterstück mitspielen, in einer Gruppe tanzen.
- ❖ Komplimente nicht abwiegeln, sondern zulassen und in mich aufnehmen.
- ❖ Mehr und mehr der Mensch werden, der ich wirklich bin, mich so geben, wie ich bin, und ernsthaft dieses Ziel anstreben, denn desto mehr werde ich erkannt werden als der Mensch, der ich wirklich bin.

Literaturempfehlungen

Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Eichborn, Frankfurt 2002.

Eine populärwissenschaftliche Darstellung neurobiologischer Vorgänge und der Funktion unseres Gehirns.

Bryson, Kelly: Sei nicht nett, sei echt. Handbuch für gewaltfreie Kommunikation. Das Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst und Mitgefühl mit anderen finden. Junfermann, Paderborn 2006.

Wie man sich in Beziehungen abgrenzen lernt, beschreibt Bryson auf humorvolle Weise.

D'Ansembourg, Thomas: Endlich ich sein. Wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst bleiben kann. Herder, Freiburg 2004.

Der Autor zeigt, wie man seine Bedürfnisse aussprechen und dafür sorgen kann, dass sie anerkannt werden.

Dolan, Yvonne: Schritt für Schritt zur Freude zurück. Das Leben nach traumatischen Erfahrungen meistern. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg 2009.

Yvonne Dolan bündelt in diesem Buch ihre langjährigen Erfahrungen aus der lösungs- und ressourcenorientierten Psychotherapie. In vielen überschaubaren und einfachen Übungen zeigt sie, wie man (selbst nach schweren Erfahrungen) mit minimalen Veränderungen sein Wohlbefinden verbessern, Zuversicht wecken und nach und nach sicheren Boden unter den Füßen schaffen kann. Ein Buch voller einfacher Strategien und Beispiele zu Themen wie:

- *Die Aufmerksamkeit auf die kleinen Geschenke des Alltags lenken*
- *Träume und Hoffnungen in sich entdecken*
- *Eine freudige Zukunft entwerfen und verwirklichen*
- *Beziehungen angenehm gestalten.*

Fritsch, Gerlinde Ruth: Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen. 3. Aufl., Junfermann, Paderborn 2010.

Eine Fundgrube an Hilfen, wie man über seine Gedanken, Gefühle und sein Verhalten zum Bedürfnis findet. Ausführliche Strategienlisten zu verschiedenen Bedürfnissen bieten Anregungen dafür an, gut für sich zu sorgen. Wer destruktive Verhaltensweisen ändern will, lernt, wie er das konkret tun kann. Ein Arbeitsbuch mit vielen Beispielen, Aufforderungen zur Mitarbeit, Übungen und Checklisten.

Hüther, Gerald: Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer. Original-Aufzeichnung einer Vorlesung in St. Gallen, März 2006 (DVD). Müllheim/Baden (Auditorium Netzwerk).

Hüther erklärt die Funktionsweise des Gehirns und die Bedeutung neurobiologischer Vorgänge für Erziehung und Psychotherapie. Auch für Laien verständlich

Lerner, Harriet G.: *Wohin mit meiner Wut? Neue Beziehungsmuster für Frauen.* Fischer, Frankfurt 2004.

In diesem auch für Männer beachtenswerten Buch plädiert die Familientherapeutin und Psychoanalytikerin Lerner dafür, nicht länger schweigend zu ertragen, unproduktiv zu streiten, Vorwürfe zu machen oder sich emotional zurückzuziehen. Stattdessen lädt sie dazu ein, Wut als machtvoll Instrument zur Veränderung und zu einer erhöhten Selbstständigkeit in Beziehungen zu nutzen, und mehr Verantwortung für die eigenen Gefühle und weniger Verantwortung für die Gefühle anderer Menschen zu übernehmen. Menschen brauchen sowohl Abgrenzung wie auch Zugehörigkeit, um gesund zu sein. Sie zeigt, dass beides zu haben ist: eine Beziehung und ein entwickeltes eigenständiges Ich.

Lerner, Harriet G.: *Zärtliches Tempo. Wie Frauen ihre Beziehungen verändern, ohne sie zu zerstören.* Fischer, Frankfurt 2001.

Die (gleichfalls für Männer) sehr empfehlenswerte Fortsetzung von „Wohin mit meiner Wut?“ Mit vielen Beispielen, wie man selbstbehauptende Ich-Aussagen statt aggressiver Du-Botschaften benutzen kann.

Mücke, Klaus: *Hilf dir selbst und werde, was du bist. Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung. Lehr- und Lernbuch Systemisches Selbstmanagement.* Klaus Mücke Ökosysteme Verlag, Potsdam 2004.
Diverse psychische Symptome werden untersucht in Hinblick sowohl auf Bedürfnisse, die man sich durch sie zu erfüllen sucht, als auch auf Bedürfnisse, die dabei außer Acht gelassen werden. Einzelne Kapitel behandeln: Sucht, Essstörungen, Borderline, Trauma, Depression, Angst/Panikattacken, Zwänge, Schizophrenie, Manisch-depressive Psychosen, Schizoaffective Psychosen, Psychosomatische Erkrankungen, Schmerzkrankungen. Der Autor bietet praktische Interventionen zum Umgang mit den Symptomen und zur Balance zwischen vernachlässigten und überbetonten Bedürfnissen.

Rosenberg, Marshall B.: *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils.* Herder, Freiburg 2004.

Der international tätige Mediator schildert in diesem spannenden Interview, wie man die Bedürfnisse verschiedener Parteien unter einen Hut kriegen kann.

Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald & Tschacher, Wolfgang: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.* Hans Huber, Bern 2006.

Vier Wissenschaftler aus den Disziplinen Kognitionswissenschaften, Psychologie, Neurobiologie und Körperarbeit beschäftigen sich in gut verständlicher Weise mit den Wirkungen des Gesichts- und Körperausdrucks auf die Psyche. Das Buch enthält Anregungen zur bewussten Nutzung des Körperausdrucks für gewünschtes kognitives und emotionales Erleben sowie gewünschtes Verhalten.