

Denkanstöße



Es bedarf unserer Bedürfnisse...

„Don't wish for less problems, wish for more skills!“ Jim Rohn, ein gefragter Motivationstrainer plädierte immer wieder für Eigeninitiative und Verantwortungsübernahme. Wenn Sie nun innerlich aufstöhnen: „Was soll ich mir noch alles draufschaffen?“, versichere ich Ihnen an dieser Stelle, dass wesentliche Skills bereits in Ihnen schlummern. Dazu gehören das Verspüren und Kommunizieren Ihrer Bedürfnisse. Als Säuglinge haben wir unsere Bedürfnisse nach Nahrung, Sicherheit etc. in die Welt geschrien; es ging um unmittelbare Bedürfnisbefriedigung. Im Lauf der Zeit entwickeln die meisten von uns

schätzung unserer Person liegt in unserer Hand. Das bedeutet, uns in aller Klarheit unserer wahren Bedürfnisse bewusst zu werden, diese anzuerkennen, uns damit zu positionieren beziehungsweise selbstständig für deren Befriedigung zu sorgen. Einmal darauf fokussiert lässt sich feststellen, wir haben andauernd Bedürfnisse. Das zeigt uns auf wunderbare Weise, wie lebendig wir sind. Sobald wir uns dann noch offen und ehrlich für die Bedürfnisse anderer interessieren, diese aktiv erfragen, wissen wir voneinander, was wir brauchen, um uns gesehen, wertgeschätzt und versorgt zu fühlen. Wir entscheiden frei, wofür wir unsere Kräfte einsetzen wollen; reichen sie nur für das eigene Wohlergehen oder ist es uns eine Freude, anderen von unseren Ressourcen etwas zuteilwerden zu lassen. Sie entscheiden, ich entscheide. Das ist der Schlüssel nicht nur zu weniger Problemen, sondern zugleich zu mehr Erfüllung und Glücksgefühl. – Und, oh Wunder, das bloße Benennen eines Bedürfnisses kann bereits die Lösung sein, oft befriedet es uns und unser Gegenüber bereits, gehört zu werden.



Gertraud M. Hell

Psychotherapeutin, Coach,
Theaterpädagogin,
Tumortrainerin

Strategien, angepasst an unsere jeweilige Umwelt, mit unseren Bedürfnissen umzugehen. Der Klassiker: wir versorgen andere anstatt uns selbst. – Sind wir zu Beginn des Lebens tatsächlich abhängig, erhalten wir oft als Erwachsene Abhängigkeiten aufrecht: Jahrelang erhoffen wir stumm die Zuwendung der von uns Versorgten. Längst haben wir gelernt, dass es sich meist nicht ziemt, eigene Bedürfnisse anzumelden.

Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es allerdings, selbstständig und eigenverantwortlich in der Welt zu agieren. Die Fürsorge und Wert-

Auch im Arbeitsleben geht es uns um Sicherheit, Wertschätzung, Wirkmächtigkeit, Verbindung. Es gibt nicht sehr viele Grundbedürfnisse der menschlichen Seele. Sobald ich mich also in einem Konflikt für das Äußern der Bedürfnisse auf beiden Seiten, sei es unter Kollegen oder mit einer Vorgesetzten, einsetze, kann die Tür einen Spalt breit aufgehen für eine Verbindung auf der Werteebene. Geist und Körper lockern sich ein wenig... und das kann der Ausgangspunkt sein für eine Verständigung...