

MITEINANDER

INFOMAIL 3/2019



Gefühle als Wegweiser zu unseren Bedürfnissen



Erkenne dich selbst

Sokrates

Mit der letzten Info-Mail hast du dich mit deinen Gefühlen beschäftigt. Bestimmt bist du in Kontakt mit angenehmen und weniger angenehmen Gefühlen gekommen.

Angenehme Gefühle haben wir gerne und gleichzeitig neigen wir dazu, sie weniger deutlich und bewußt wahrzunehmen als unangenehme Gefühle. (Ich rede hier vom Alltag und nicht von so tollen, außer-gewöhnlichen Ereignissen wie Hochzeit, Urlaub in der Karibik oder die gelungene Geburtstagsparty zum runden Geburtstag.) Wut, Ärger, Trauer können mit Wucht über uns hereinbrechen und uns komplett aus der Bahn werfen.

Unsere Gefühle zeigen uns, wenn Bedürfnisse von uns erfüllt oder unerfüllt sind.

Bedürfnisse sind all diejenigen immateriellen Dinge, die wir zu einem glücklichen und zufriedenen Leben benötigen. All unser Handeln und Tun erfüllt uns ein oder sogar mehrere Bedürfnisse, sei es, wenn wir essen oder auch wenn wir uns zanken.

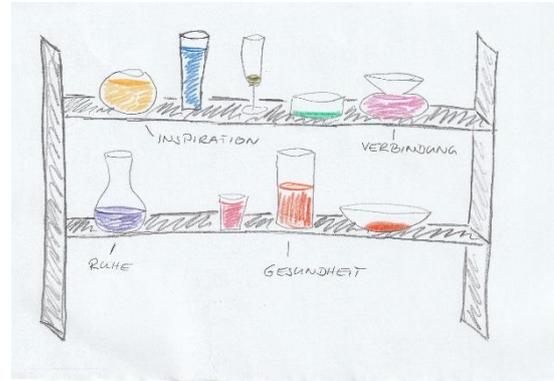
Ein angenehmes Gefühl, wie z.B. "Ich bin glücklich." weist daraufhin, dass unser Bedürfnis nach Liebe, Gemeinschaft/Freundschaft, Gesundheit, Wertschätzung erfüllt ist. "Ich bin erschöpft." hingegen, weist uns auf ein unerfülltes Bedürfnis hin, wie z.B. Ruhe, Erholung, Inspiration

Sich seiner Bedürfnisse bewußt zu sein, hat Vorteile: Zum Einen - im Fokus auf erfüllte Bedürfnisse - nehmen wir wahr, dass es uns gut geht. Eine achtsame, wertschätzende und dankbare Wahrnehmung unseres Wohlergehens oder Glücks. Zum Anderen - im Fokus auf unerfüllte Bedürfnisse - erkennen wir, was wir in diesem Moment brauchen oder uns wünschen. Diese Erkenntnis allein kann dich schon entspannen, sie ist in jedem Fall Voraussetzung für ein (absichtsvolles) Handeln und bietet uns die Möglichkeit, gut für uns zu sorgen.

Übung: Das Bedürfnisregal

Nimm dir einen Moment Zeit für dich und zu einer kleinen Bedürfnis-Forschungsreise. Schreibe dir 5-10 Bedürfnisse auf, die dir wichtig sind - unabhängig davon, ob sie gerade erfüllt oder unerfüllt sind. Eine Bedürfnisliste kann dich dabei unterstützen.

Zeichne nun ein Regal und "stelle" in das Regal so viele Gefäße, wie du dir Bedürfnisse aufgeschrieben hast. Spiele mit Form, Farbe und Standort des Gefäßes im Regal. Und jetzt füllst du jedes Gefäß mit einem Bedürfnis - fülle es so weit, wie es der Erfüllung deines Bedürfnisses im Moment entspricht (voll=Bedürfnis erfüllt; leer=Bedürfnis im Mangel). Betrachte dein Regal und wertschätze deine Bedürfnisse und ihren "Füllstand". Du erkennst auf einen Blick, um welches Bedürfnis du dich kümmern könntest.



Link-Tipp

online GFK-Challenge von Mutoos e.V.

<https://empathy4you.de/>

Was ist eigentlich.... ... eine Konfliktberatung?

In deinem Leben gibt es gerade einen Punkt, der dich immer wieder aufregt, verunsichert oder dich hilflos fühlen lässt. Meistens treten diese Konflikte im Kontakt mit Familie, Partner oder auf der Arbeit auf. Konflikte zeigen sich nicht immer im Außen, sondern auch in deinem inneren Empfinden.

Wie schön und entspannend wäre es, wenn du manchen Situationen nicht mehr hilflos ausgeliefert bist, sondern eine neue Handlungsoption hast und dich sicherer fühlst.

Für diesen Fall biete ich eine niedrigschwellige, kurzzeitige Konfliktberatung an. Komme mit einem konkreten Konflikt aus deinem Alltag und ich unterstütze dich in einer einzelnen Sitzung auf dem Weg zu eigenen Lösungen und zur inneren Entspannung. (Eine Sitzung dauert üblicherweise 1h, doch wir nehmen uns die Zeit, die du brauchst.)

Mein Angebot: Warst du noch nicht bei mir in einer Beratung, so erhältst du für die erste Sitzung 50% Rabatt - statt 60-80€ nur 30-40€, nach Selbsteinschätzung.

Ich habe mich selbst bei der Challenge angemeldet, um zu wissen, was ich empfehle. Gerade für Anfänger sehr anschaulich erklärt und für Üben ein Impuls und eine Erinnerung im Alltag, an sich zu denken. Ich hatte schon vor Weihnachten einen sehr inspirierenden Adventskalender von Mutoos e.V. erhalten (aus dem auch die obige Übung ist).

Holen dir hier einen Termin:



Termine

Sommerpause 😊

Alle geplanten Seminar und Kurse haben stattgefunden. Ab August geht es weiter!

Termine für berufliche oder private Inhouse-Seminare sind noch frei.

**Herzliche Frühsommergrüße
von Anne**

Impressum:

*Anne Krieger * miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining
Rüdesheimer Str. 102 * 64295 Darmstadt * 0176-43360558 * info@miteinander-kommunikation.de
volständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de
Newsletter abbestellen*