

BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Bedürfnisumschreibung

In der Literatur finden sich verschiedene Definitionen von Bedürfnissen und Strategien. Für eine Unterscheidung kann dabei nicht allein der Verstand dienen, denn er kann zu einer technischen Diskussion verleiten. Wenn es sich um eine Strategie handelt, liegt dem eine einengende «Entweder-oder»-Qualität zugrunde, es geht um einen bestimmten Weg, zu sein, zu handeln, oder um eine bestimmte Situation. Erst durch die tiefe Verbindung mit einem Bedürfnis (z.B. durch eine Bedürfnismeditation oder die Dyadenübung) wird spürbar, dass die Qualität als öffnend und lebendig erlebbar ist. Bedürfnisse sind bedingungslos, vor allem sind sie nicht an andere Personen, Raum oder Zeit geknüpft. Ein Bedürfnis trägt nach Robert Gonzales zur Verbindung mit der Lebensenergie und der Essenz des Lebens bei. In diesem Sinne unterstützen negative Formulierungen wie z.B. «sich nicht verbiegen lassen» uns bei der Woffssuche oder dem Ergründen des Mangeldenkens. Das Eintauchen in die Schönheit der Bedürfnisse erfordert jedoch noch einen weiteren Schritt.

Bedeutungswörterbuch der Bedürfnisse

In Anlehnung an Fritsch (2012) Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator:

Abwechslung: Verschiedene Dinge tun; Neues und Aufregendes erleben; neue Sinnesreize erfahren; Stimulierung; Spannung; Erregung; aus dem Alltag ausbrechen; Entdecken und Erforschen; Lernen.

Achtsamkeit: Ganz bei der Sache sein; etwas ganz aufmerksam und bewusst tun; wachsam und umsichtig sein; im Augenblick sein; sich ganz mit einer Sache beschäftigen; Behutsamkeit; Taktgefühl.

Akzeptanz: Ernst genommen werden; angenommen und gemocht werden, so wie man ist; in seinen Begrenztheiten, Unzulänglichkeiten und seinem Anderssein toleriert werden; etwas hinnehmen, unabhängig davon, wie es sich gestaltet; so da sein dürfen, wie man ist; willkommen sein.

Anerkennung: Gesehen werden, in dem, was man geleistet hat; Wertschätzung erhalten; Würde.

Aufmerksamkeit: Ganz bei der Sache sein; konzentriert dabei sein; beachtet werden; ganz Ohr sein; hinschauen; sich fokussieren.

Autonomie: Eigenständig sein; die eigenen Kompetenzen zur Lebensgestaltung einsetzen; selbst entscheiden; unabhängig bleiben; selbst bestimmen; frei entscheiden; Selbständigkeit; sein eigener Herr sein; Freiwilligkeit; seine eigenen Träume, Ziele, Werte bestimmen; frei das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können; Privatsphäre; Wahlmöglichkeit.

Beitragen: Zur Bereicherung des Lebens beitragen; das Leben verschönern; sich und andere unterstützen; sich selbst und anderen Freude machen; einen positiven Unterschied machen; Gutes in die Welt hineingeben; Gutes annehmen; sich und andere glücklich sehen wollen; helfen.

Bewusstheit: Selbstkenntnis; seine Denk- und Verhaltensmuster; Absichten, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und vorsätzlich mit ihnen umgehen; Klarheit darüber haben, was in einem vorgeht und weshalb man Dinge tut; mitbekommen, was man macht; die eigenen Anteile erkennen; über sich reflektieren.

Bindung: In einer festen, verlässlichen Beziehung sein; sich innerlich verbunden fühlen; verbindlicher Kontakt; innerlich zueinander gehören; ein starkes Band haben, auch wenn man eine zeitlang getrennt ist; Getrenntsein bedauern und die gemeinsame Zeit genießen; sich aufeinander freuen.

Disziplin → Strategie: Ein momentanes Verlangen für eine gewisse Zeit zurückstellen; Verzicht üben und warten können; Selbstbeherrschung; sich an die Regel halten: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“; sich zusammenreissen, auch wenn es unbequem wird; auch bei Widrigkeiten zielstrebig bleiben; Dinge tun, auch wenn sie unangenehm sind; sich über seine Befindlichkeiten hinwegsetzen; innere sexuelle, aggressive und libidinöse Impulse wahrnehmen, im Rahmen von Wertvorstellungen aufschieben und schliesslich sozial verträglich befriedigen. →

BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Bedürfnisumschreibung

Effektivität → Strategie: Dinge vorantreiben; funktionieren; Ziele erreichen; sichtbare Resultate durch entsprechende Anstrengungen erzielen; schnell fertig werden; gutes Verhältnis von Kraft- bzw. Zeitaufwand und Ergebnis.

Ehrlichkeit: Unverstellt sein; ohne Maske leben; sich nicht verbiegen; nichts verschweigen; einander nichts vormachen; Offen sagen, was man denkt und fühlt; seine Absichten transparent machen; seine Meinung klar mitteilen; wissen, woran man ist; ehrliche Rückmeldung zu unseren Aussagen und unserem Verhalten bekommen, was es uns ermöglicht, aus unserem bisherigen Verhalten und unseren Begrenztheiten zu lernen; sagen, was einen bewegt, wie einem zumute ist; kein Blatt vor den Mund nehmen; sich transparent zeigen; die Karten offen auf den Tisch legen; echt und authentisch sein sich selbst und anderen gegenüber; für Klarheit und Transparenz sorgen; sich so geben, wie man ist; zu sich selber stehen.

Einbezogen-Sein: Gefragt werden; mitmachen; dazugehören; dabei sein; berücksichtigt werden; Teil sein; mitwirken; teilhaben.

Einzigartigkeit: Das Besondere sehen; Einmaligkeit; sich von der Masse abheben; besonders sein; originell sein; individuell sein; unverwechselbar sein.

Elternschaft → Strategie: Mütterlichkeit / Väterlichkeit erleben und leben; Eltern sein; Fürsorge leben und erleben.

Entspannung: Relaxen; Ruhe finden; den Alltag hinter sich lassen; abschalten; loslassen; Belastungen abschütteln; eine Auszeit nehmen.

Entwicklung: Entdecken und lernen; Herausforderungen annehmen; weiterkommen; wachsen; über sich hinauswachsen; dazulernen; Fortschritte machen; vorankommen.

Erleben: Sich spüren und wahrnehmen; mittendrin sein, wenn etwas passiert; Neues entdecken und sich anregen lassen; mit allen Sinnen wahrnehmen; mitmachen; Erfahrungen machen.

Feiern: Freudige Ereignisse oder Erfolge mit anderen teilen; Höhepunkte oder einen neuen Lebensabschnitt festlich begehen; besondere Zeiten haben, die man feierlich begeht und genießt; die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern; zeigen, wie glücklich man ist; den Alltag unterbrechen; die „Ernte“ einfahren; Feiern und Bedauern; Spiel; Spass haben; Humor; Lebendigkeit; Kreativität leben; Dinge absichtslos und fürs Vergnügen tun; sich in den Dingen verlieren; Leichtigkeit erleben; sich ausprobieren ohne den Ernst des Lebens.

Flexibilität: Offen für neue Wege sein; Dinge aus anderen Perspektiven betrachten; etwas Neues ausprobieren; eingefahrene Wege verlassen; über den eigenen Tellerrand schauen; bereit sein, neue Erfahrungen zu machen; sich spontan auf neue Situationen einstellen; nicht an Vorstellungen festhalten; sich auf neue Bedingungen einlassen; alte Wege verlassen und sich auch auf neuem Terrain bewegen; sich für neue Ideen öffnen; sich anpassen an Gegebenheiten, Innovationen voranbringen; Kreativität, ungewohntes probieren.

Freiheit: Ungebunden sein; äussere oder innere Unabhängigkeit; uneingeschränkt sein // Freiräume haben; selbst entscheiden; Wahlmöglichkeiten haben; eigene Vorstellungen verwirklichen.

Frieden: Ein gutes Miteinander haben; innere Ruhe finden; in Harmonie mit sich und anderen leben; akzeptierende Koexistenz; das eigene Schicksal annehmen, eine harmonische und liebevolle Verbindung zueinander haben; sich und andere liebevoll annehmen; Ausgeglichenheit.

Für sich Sein → Strategie: Keine Ablenkung haben; Ganz allein sein; sich zurückziehen; sich vollständig auf sich konzentrieren; eigenen Raum haben.

Fürsorge: Einander Gutes tun; sich umeinander kümmern; aufeinander achtgeben; auf die Bedürfnisse anderer achten; einander Gutes tun; sich selbst und andere gut versorgen.

Geborgenheit: Gut aufgehoben sein; ein Nest haben; einen sicheren und warmen Platz haben; unter die Flügel schlüpfen; Wärme erleben; angenommen, geschützt und gehalten sein; seelische Nahrung; Berührung, Körperkontakt, Zärtlichkeit; Bindung; Anteilnahme.



BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Bedürfnisumschreibung

Gegenseitigkeit: In einer Beziehung stehen; die von beiden Seiten genährt wird; gegenseitiges Engagement und Gefühle.

Gemeinsamkeit: Verbindendes haben; etwas gemeinsam haben; an einem Strang ziehen; etwas zusammen erleben.

Gemeinschaft: Teil eines grösseren Ganzen sein; mit Menschen zusammen sein, mit denen man sich verbunden fühlt; eine Gruppe haben, in der alles dasselbe wichtig finden; ein gutes Zusammensein und Miteinander haben; eine verbindende Vision und Werte haben; Konsens; gemeinsame Geschichte und Kultur haben; Kameradschaft; einbezogen sein; Zugehörigkeit; Zusammenarbeit.

Güte: Wohlwollen; Milde; Grossherzigkeit.

Harmonie: Innere Ruhe und Frieden; freundlich und liebevoll miteinander umgehen; sich vertragen; in Balance sein; im Gleichklang; in Übereinstimmung sein; Ausgewogenheit; sich im Lot, Gleichgewicht befinden; Ausgeglichenheit; Schönheit; Ganzheit; Stimmigkeit; Gegenseitigkeit; Gleichwertigkeit.

Herausforderung → Strategie: Dinge tun, die an der oberen Leistungsgrenze liegen; etwas in Angriff nehmen, das einem Kraft abverlangt und an dem man auch scheitern kann; etwas ausserhalb der Komfortzone tun; ein Risiko eingehen; etwas tun, an dem man wachsen kann.

Identität: Wissen, wer man ist; Klarheit darüber haben, was einen ausmacht; spüren, was einen mit anderen verbindet und worin man sich von anderen unterscheidet.

Inspiration: Das innere Feuer entfachen; angeregt werden; Ideen sprühen lassen; etwas Neues entdecken; von der Muse geküsst werden; einen Geistesblitz haben; geistige Anregung erfahren; die Fantasie beflügeln.

Integrität: Unbestechlich sein; aus laueren Motiven und ohne Hintergedanken handeln; in Übereinstimmung mit den eigenen Werten leben; den eigenen Werten verpflichtet sein; ehrenhaft, rechtschaffen und anständig handeln; den eigenen Werten verpflichtet sein; sich treu sein; charakterfest sein; mit sich im Reinen sein.

Intimität: Vertraut sein; sein Inneres öffnen; einander nah sein; verletzlich sein.

Klarheit: Wissen, was los ist; verstehen, worum es geht; Zusammenhänge verstehen; durchblicken; Strukturen erkennen; wissen, woran man ist.

Kompetenz → Strategie: Etwas gut können; Fertigkeiten besitzen; etwas beherrschen; sich auskennen; Kenntnisse besitzen.

Kontinuität: Stetigkeit; gleich bleibend sein; etwas fortdauernd, ununterbrochen und gleichmässig tun; etwas verlässlich weiterführen; dranbleiben; determiniert sein; Sicherheit.

Körperliche Bedürfnisse: (Über-)Leben, Luft, Atmen, Nahrung und Wasser; Licht, Helligkeit, Bewegung; Lebenskraft spüren; Schutz vor körperlichem Schaden, Unversehrtheit, Unterkunft, ein Dach über dem Kopf haben; eigenen Raum haben und schützen, Abstand, Distanz, eine Grenze setzen, Rückzug; Kühle / Wärme; Rhythmus spüren; Spannung und Erregung wahrnehmen; Sexualität; Schlaf; Wohlbefinden; Kontakt zur Natur.

Kreativität: Neues herausfinden; neue Möglichkeiten entdecken; Neues entwickeln / komponieren; Eigenes erfinden; Verschiedenes ausprobieren; Ideen haben; gewohnte Pfade verlassen.

Liebe: Jemanden mögen; Wärme für jemanden empfinden; sich bei jemandem zu Hause fühlen; bedingungslose Annahme; bei jemandem geborgen sein; einem anderen Geborgenheit bieten; für jemanden wichtig sein; man selbst zählt und nicht das, was man tut; das Herz für jemanden öffnen; jemanden finden, mit dem man seine Wahrnehmungen, Empfindungen, Erfahrungen und sein Wissen teilen kann; miteinander verbunden sein, ohne einander besitzen zu wollen und ohne in Besitz genommen zu werden.



BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Bedürfnisumschreibung

Mitgefühl: Emotional nachvollziehen, wie es jemandem geht; etwas aus eigenem Erleben kennen und es darum emotional gut verstehen; Anteilnahme; Empathie; Einfühlung; sich wohlwollend in das Erleben anderer hineinversetzen; verstehen, was jemand fühlt oder braucht; verstehen, was jemanden bewegt; präsent sein und wertneutral zuhören; sich nicht von Kritik und Verurteilung vereinnahmen lassen.

Nähe: Offen füreinander sein; Resonanz und Austausch haben; beieinander sein; einander verbunden fühlen; einander mögen; Herzberührung; Vertrautheit.

Ordnung: Wissen, wo es langgeht; sich auskennen; innere Wertvorstellungen und Leitbilder haben, die Orientierung für das Handeln bieten; Reaktionen anderer voraussehen und die eigenen Handlungen entsprechend gestalten; einen inneren Kompass haben.

Präsenz: Ganz und gar da sein; mit Verstand und Herz dabei sein; ganz in der Gegenwart sein und bei dem, was jetzt geschieht.

Privatsphäre: Einen äusseren oder inneren Raum nur für sich haben; etwas nur für sich selbst besitzen; einen Schutzraum, einen Rückzugsort für sich haben; Gedanken und Erinnerungen, die nur einem selbst gehören; unbeobachtet sein; über einen nicht-öffentlichen Raum verfügen.

Respekt → Strategie: jemanden Ernst nehmen; Menschen mit Achtung begegnen; die Würde achten; sich auf Augenhöhe begegnen; Höflichkeit.

Rücksicht: Auf einander achten; für alle sorgen; die Bedürfnisse anderer im Blick haben; Behutsamkeit; Umsichtigkeit.

Ruhe: keinen Mucks hören; Erholung, freie Zeit haben; Stille; eine Auszeit nehmen; Pause machen; runterkommen; ruhige Momente geniessen; sich auftanken; Entschleunigung.

Seinen Platz finden: Wissen, wo man hingehört; vermisst werden, wenn man fehlt; wichtig sein; ankommen; aufgehoben sein; irgendwo hingehören; sein inneres zu Hause haben.

Selbsta Ausdruck: Mich zeigen; mich ausdrücken; tun, was mir entspricht; meine Individualität leben.

Selbstbehauptung: Sich nicht die Butter vom Brot nehmen lassen; für die eigenen Bedürfnisse/ Belange eintreten; sich abgrenzen.

Selbstregulation: Überlegt und vernünftig mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen; seine Impulse, Gefühle und Wünsche steuern; sich bei Erregung abkühlen; eigene negative Gefühle wahrnehmen und sozialverträglich ausdrücken.

Selbstwirksamkeit: Einfluss auf Menschen, Geschehnisse, Ergebnisse nehmen; Erfolg haben; Ziele erreichen; fähig sein, Geschehen zu kontrollieren; die eigene Macht erleben; etwas bewirken; etwas ausrichten; selbst etwas in Gang setzen und seinen Verlauf mitbestimmen; gewünschte Ergebnisse durch eigenes Handeln herbeiführen; Situationen durch die eigene Kompetenz handhaben.

(Emotionale) Sicherheit: Verlässlichkeit, Kontinuität, Beständigkeit, vor Angriffen oder Verletzungen geschützt sein, Diskretion, Behutsamkeit, Verbindlichkeit erleben; einen Raum haben, in dem man sich sicher fühlen und dem anderen vertrauen kann; geborgen sein; angenommen sein; gut informiert sein; Loyalität und Treue erleben; Angelegenheiten diskret halten; sich auf andere verlassen können; verlässliche Beziehungen und Nähe mit anderen haben; es ehrlich gut miteinander meinen und sich umeinander kümmern; gut aufgehoben sein.

Sinn: Bedeutung haben; wichtig sein; wissen, wozu man selbst oder etwas da ist; einen Unterschied in der Welt machen; gebraucht werden; eine Aufgabe haben; etwas tun, was einem wichtig ist; Bedeutung geben; Wert haben; etwas für wertvoll erachten; Nachvollziehbarkeit; etwas oder sich selbst in einen Zusammenhang bringen.



BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Bedürfnisumschreibung

Spiritualität/Religiosität/Glaube: Einen höheren Sinn im Dasein finden; über sich selbst und die Welt hinausgehen; Zuversicht und Hoffnung in einer anderen Dimension (z.B. in Gott) finden; sich dem Göttlichen / einem anderen höheren Prinzip öffnen; eine tiefe Verbindung zum Leben in sich selbst und in anderen haben; das göttliche Licht durchscheinen sehen; die Ganzheit und Verbundenheit aller Dinge unmittelbar sehen und erfahren; seinen Platz in der Welt finden; Selbsttranszendenz; über sich selbst / sein Ego hinausgehen; in einem Grösseren aufgehen; Selbstvergessenheit; sich in ein Grösseres, als man selbst ist, einbinden; sein Leben und tun in einen grösseren Zusammenhang stellen; etwas machen, das über einen selbst hinausweist; Verbundenheit mit dem Leben.

Toleranz: Einander Unzulänglichkeiten und Begrenztheiten zugestehen und aushalten; Anderes gelten lassen; Verständnis für Verschiedenartigkeit haben; mit Unterschieden leben können; Abweichungen akzeptieren.

Trauern: Zeit und Raum haben, einen Verlust zu spüren; Abschied von geliebten Menschen / Träumen etc. nehmen und den Schmerz darüber würdigen; die eigene Traurigkeit zulassen.

Trost: Beistand erleben; Hoffnung und Vertrauen haben, dass etwas gut wird; einen zuversichtlichen Ausblick haben.

Verbindlichkeit: Mit etwas oder jemandem rechnen können; auf jemanden zählen können; klare Absprachen treffen und einhalten; wissen, woran man dran ist; auf Vereinbarungen bauen können; sicher sein, dass morgen noch gilt, was heute gesagt wird.

Verbindung: Einen Draht zueinander haben; sich innerlich verbunden fühlen; inneren Kontakt spüren; ein inneres Band haben; innere Nähe.

Verschwiegenheit → Strategie: Informationen für sich behalten; Diskretion einhalten; etwas unter vier Augen lassen; etwas gut aufgehoben wissen.

Verständnis: Verstanden werden; prüfen, worum es geht; schnallen, wie man drauf ist; kapieren, was in einem vorgeht; liebevolles Verstehen.

Verstehen: gedanklich, gefühlsmässig Zusammenhänge erkennen; Sachverhalte erfassen; Dinge durchdringen; kapieren, was es bedeutet.

Vertrauen: Sich auf das verlassen können, was vereinbart wurde; sich an Absprachen halten; sicher sein, dass stimmt, was gesagt wird; sich auf jemanden verlassen können; an jemanden glauben; sich stark fühlen; Glauben daran haben, etwas hinzukriegen; sicher sein, dass jemand es schafft; Vertrauen in den Lauf der Dinge; Selbstvertrauen: Sich etwas zutrauen; sich der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen bewusst sein; sich auf die eigene Kraft, die eigene Wahrnehmung und die eigenen Gefühle verlassen; sicher sein, dass man es schafft; Erfolgsglaube; zu sich selbst stehen; innere Stärke haben; darauf vertrauen, Schwierigkeiten und Probleme meistern zu können.

Wachstum: Über sich hinauswachsen; Neues hinzulernen; neue Fertigkeiten und Fähigkeiten entwickeln; Reifen; sich weiterentwickeln und neuen Herausforderungen begegnen; Lernen; Entwicklung..

Wahrgenommen werden: Gesehen werden; gehört werden; beachtet werden.

Wärme: Geborgen sein; freundlich aufgenommen werden; Warmherzigkeit; Herzlichkeit.

Zugehörigkeit: Teil von einem Ganzen sein; zu einer Gruppe, einer sozialen Gemeinschaft gehören; einen Ort haben, wo man hingehört; ein menschliches Zuhause haben; sich zu Hause/ angekommen fühlen. ■