

## Die Kraft der Emotionen und der Bedürfnisse !

Sie bestimmen was wir tun. Dein Leben ist darauf ausgerichtet, dass zu bekommen, was dir bis jetzt gefehlt hat. So suchen wir uns die Partner / Freunde nach deinen emotionalen Bedürfnissen aus. Sie sollen decken, was deine Eltern dir nicht geben konnten.

### Bedürfnisse sind:

- Trinken| Essen| Schlafen |Sex
- gesehen werden|geliebt werden|beschützt werden|unterstützt werden
- ruhiges Daheim|Bewunderung |als Mensch anerkannt werden|Leistungen anerkennen
- dazu gehören|sich austesten| die Welt entdecken| Werken- etwas entstehen lassen

Selbst wenn unser Gegenüber die Bedürfnisse decken will- es wird niemals genug sein!

### Das bedeutet:

Dadurch können unsere Mitmenschen nur überfordert werden! Oder wir fühlen uns überfordert!

**Es kommt, wie es kommen muss:** Es entstehen schmerzhaft Konflikte und Krisen...

### Teste wie du reagierst: Als Erwachsener *oder* als Kind?

Ich bin eingeschnappt, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es gerne hätte.

Kannst Kritik annehmen und differenzieren.

Abwechselnde Stimmung: emotionales Hoch und Tief kenne ich!

Ich kenne Weinerlichkeit.

In speziellen Situationen fühle ich mich erstarrt!

Du kannst deine Emotionen nennen - ohne- dass es dich aus "Gefecht" setzt.

Meine Nähe zu meinem Partner ist stabil.

Du kennst den Wunsch "krank" zu werden und würdest gerne von einer bestimmten Person gepflegt werden.

Ich kann streiten, ohne zu weinen, hysterisch zu werden. Ich muss auch nicht den Raum verlassen.

Du verlangst viel Aufmerksamkeit.

Ich kann jederzeit sagen, was ich brauche.

Ich flippe manchmal aus- ohne zu sagen- was gewesen ist.

Wenn jmd.eine Erwartung an dich hat, dann fängst du an, auf deinen Standpunkt zu beharren.

Ich kann Konsequenzen einschätzen....

Ich kann mich durchsetzen.

Auch wenn du manchmal alles hinschmeißen möchtest, überlegst du dir, welche Maßnahmen dir helfen könnten.

Dich begleitet das Gefühl "alleine dazu stehen."

Ich setzte mich höflich aber bestimmt für meine Bedürfnisse ein.

Du bestehst darauf, sofort Antworten und Reaktionen zu bekommen. Sonst wirst du wütend.

Rechne aus: Zähle die gleichen Farben zusammen!