

# all you need

## Bedürfnisse identifizieren

Hallo und herzlich willkommen zur dritten Communication Challenge!

„Ein Bedürfnis lässt sich mit einer Blume vergleichen und ihr Duft mit dem Gefühl, das uns zu dieser Blume führt.“ sagt Liv Larsson in ihrem Buch ‚Human Connection at Work‘.

Hier kommt die 3. Challenge:

- **Erinnere dich an einen Moment, in dem du dich richtig traurig, verletzt oder sogar ängstlich gefühlt hast. Was genau hat dir in diesem Moment gefehlt?**  
Lass dir Zeit, hinzuspüren, vielleicht Erinnerung und Bilder kommen zu lassen. Und schreibe deine Antwort dann auf. **Was hat dir gefehlt? Was war in diesem Moment nicht erfüllt?**

**Nun ist es ganz wichtig zwischen sogenannten Bedürfnissen und Strategien zu unterscheiden.** Strategien sind konkrete Verhaltensweisen, die Bedürfnisse erfüllen sollen. Bedürfnisse sind die Antriebskräfte in unserem Leben. Sie beruhen auf unseren Werten wie physische und psychische Sicherheit, Freiheit, Verbindung, Liebe, Ruhe, Harmonie, Respekt, usw.. Sie sind immer positiv, abstrakt, also nicht greifbar oder sinnlich wahrnehmbar, und sie sind erst mal unabhängig von anderen Personen und Handlungen.

- **Schau dir jetzt deine Antwort nochmal an und finde heraus, ob du ein Bedürfnis oder eine Strategie formuliert hast? Ob es sich tatsächlich um ein Bedürfnis gehandelt hat, kann du ganz leicht mit der folgenden Frage überprüfen: Was hätte mir das gegeben?** Zum Beispiel Sicherheit. Damit kommst du garantiert auf das abstrakte Bedürfnis.

Und vielleicht fallen dir sogar weitere Strategien ein, um dieses Bedürfnis zu erfüllen? Damit erweiterst du deine Wahlmöglichkeiten und deine innere Freiheit.

Challenge accepted – schön, dass du dabei bist!

[www.heartfulnessmeditation.de](http://www.heartfulnessmeditation.de)