

# TransParents Online Training

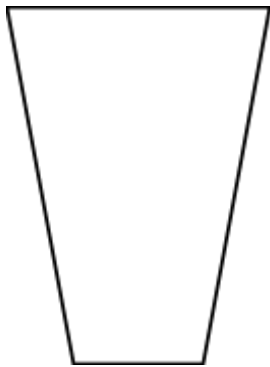
## Session 6

### Bedürfnis-Check

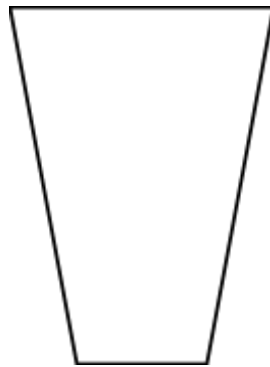
Zu dieser Übung gehört die gleichnamige Audiodatei. Du kannst die Übung allein für dich machen und anschließend in deinem Forschungstagebuch etwas dazu schreiben und/oder dich dazu in der Diade austauschen. Es gibt aber auch noch eine andere Diadenübung (die Ressourcenübung) – du kannst auch beide Übungen miteinander kombinieren.

Bevor du die Übung startest, drucke bitte das unten stehende Blatt aus oder male es ab. Du wirst es nach der inneren Reise brauchen. Höre dann die Audiodatei der inneren Reise zu deinen Bedürfnissen. Nimm dir Zeit dafür, sie in Ruhe und ohne Unterbrechung zu hören, wenn das möglich ist.

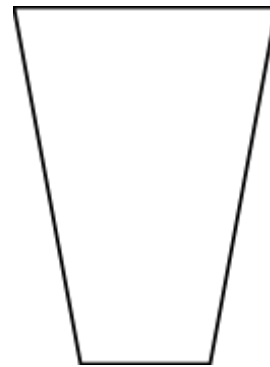
Wie erfüllt empfindest du folgende Bedürfnisse in deinem Leben? Male die Behälter so aus, wie erfüllt (eher voll ausmalen) oder nicht erfüllt (eher leer lassen) du es **derzeit** empfindest.



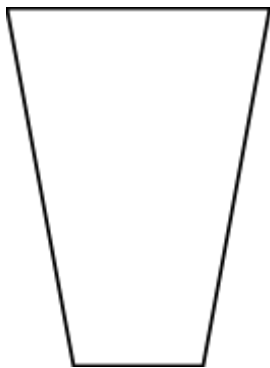
Verbundenheit



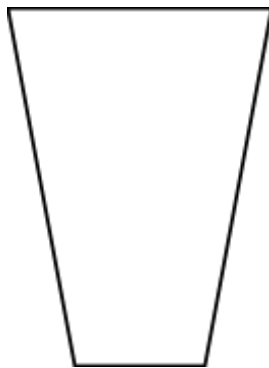
Geborgenheit



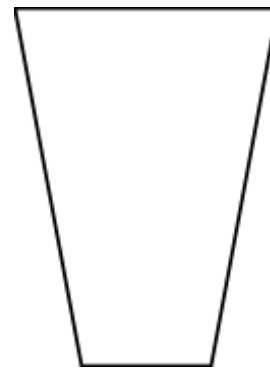
Sinn



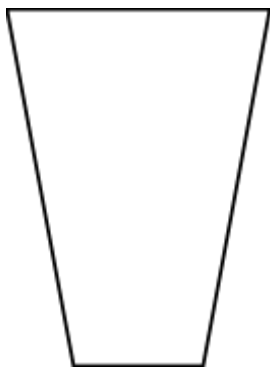
Autonomie



Austausch



Spaß/Leichtigkeit



Inspiration

---

---

Anschließend kannst du zu folgenden Fragen etwas in deinem Forschungstagebuch notieren und/oder dich dazu auch in deiner Diade austauschen:

- 1) Wie gut fühlst du dich generell im Kontakt zu deinen Bedürfnissen? Weißt du, was du brauchst? Oder brauchst du generell nie etwas?
- 2) Gibt es Bedürfnisse, die sehr leer sind in deinem Leben? Falls ja: Was taucht dazu an Gefühlen in dir auf? Wie wäre es, wenn dieses Bedürfnis ganz erfüllt wäre? Lass dich, falls es dir möglich ist, mal ganz in diesen Zustand einsinken. Nimm dir gerne Zeit.
- 3) Spürst du in dir die Erlaubnis, Bedürfnisse zu haben und auch andere Menschen zu bitten, dich darin zu unterstützen oder ist das ein völliges No-Go? Hoffst du manchmal, dass andere einfach wissen, was du brauchst? Oder merkst du, wie sehr es dich stresst etwas zu brauchen?
- 4) Kommen dir Ideen, wie sich bestimmte Bedürfnisse in deinem Leben mehr erfüllen lassen?

Wenn dir zu Frage 4 Inspirationen fehlen, kannst du dich auch gerne mit deiner/m DiadenpartnerIn dazu austauschen. Diese Frage werdet ihr auch in den Mentorengruppen bewegen.

### **Im größeren Rahmen:**

Wir laden dich ein, in der kommenden Zeit mal explizit darauf zu achten, ob es dir möglich ist, mehr für die Erfüllung deiner Bedürfnisse zu sorgen. Das heißt nicht, dass du damit allein sein musst. **Wir können Menschen um Unterstützung bitten.** Du musst dich nicht pushen, sondern einfach schauen, ob es dir möglich ist. Und falls nicht, was dir im Wege steht.

### **Im kleineren Rahmen:**

Schaue doch morgens im Bett, mitten im Alltag mit den Kindern oder abends auf dem Sofa immer wieder mal: "Was brauche ich gerade?" Auch wenn du es dir vielleicht in dem Moment gar nicht erfüllen kannst, wie ist es, einfach neugierig zu schauen: "Ah, was brauche ich jetzt eigentlich?" Was nimmst du wahr oder fühlst du, wenn du dir die Erlaubnis gibst zu spüren, dass du etwas brauchst?