

TransParents Online Training

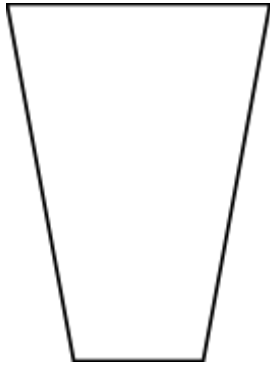
Session 6

Bedürfnis-Check

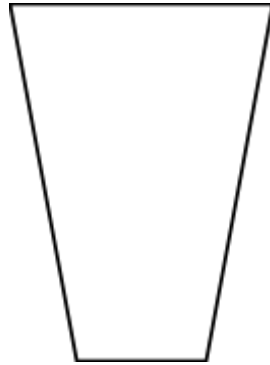
Zu dieser Übung gehört die gleichnamige Audiodatei. Du kannst die Übung allein für dich machen und anschließend in deinem Forschungstagebuch etwas dazu schreiben und/oder dich dazu in der Diade austauschen. Es gibt aber auch noch eine andere Diadenübung (die Ressourcenübung) – du kannst auch beide Übungen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

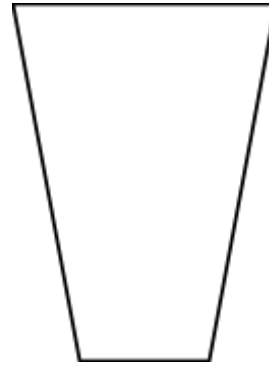
Wie erfüllt empfindest du folgende Bedürfnisse in deinem Leben? Male die Behälter so aus, wie erfüllt (eher voll ausmalen) oder nicht erfüllt (eher leer lassen) du es **derzeit** empfindest.



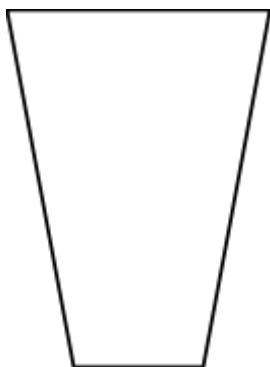
Verbundenheit



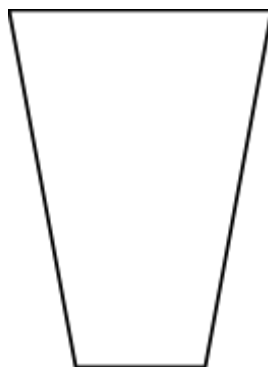
Geborgenheit



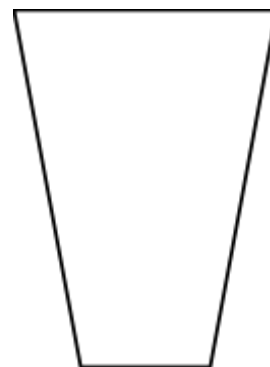
Sinn



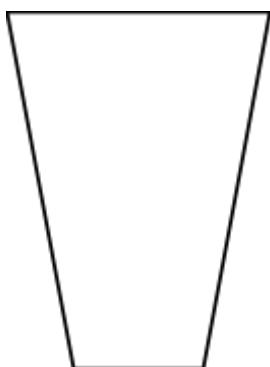
Autonomie



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 mit deinen Bedürfnissen? Weißt du, was du brauchst? Oder brauchst du generell nie etwas?
- 2) Hast du vielleicht gelernt, um emotional zu überleben, dass nichts brauchen bedeutet, "erwachsen" zu sein? Mit anderen Worten, hast du das Gefühl, wenn du sagst, dass du etwas brauchst und dich damit zeigst, dass man "das" eigentlich nicht mehr haben sollte?
- 3) 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? Wie fühlt sich das an? In deinem Körper? Lass dich, falls es dir möglich ist, mal ganz in diesen Zustand einsinken.
- 4) Spürst du deine Bedürfnisse und bittest auch andere Menschen, dich darin zu unterstützen oder ist das ein völliges No-Go? Hoffst du manchmal, dass andere einfach wissen, was du brauchst?
- 5) Bist du die Person, die immer alles hält und trägt? Und die immer die Verantwortung übernimmt? Und glaubst du, dass es "erwachsen" ist, zu "tragen" und alles "zu halten"? Hast du das vielleicht schon als Kind gemacht?
- 6) Kommen dir Ideen, wie sich bestimmte Bedürfnisse in deinem Leben mehr erfüllen lassen?
- 7) Wie geht es dir, wenn du dir die Erlaubnis gibst zu sagen, "Ich darf einfach brauchen?" oder "Ich darf einfach nehmen?"? Falls in dir dazu eine Resonanz entsteht, nimm dir einen Moment Zeit es wahrzunehmen.

Wenn dir zu Frage 6 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. **Wenn wir fühlen, dass wir etwas brauchen, verbindet es uns zuerst einmal ganz tief mit uns selbst.** Das ist oft schon sehr erfüllend oder berührend. Manchmal erweckt es auch Trauer wegen all dem, was gefehlt hat.

Und dann ist ja die Natur von "Brauchen" auch, es in Kontakt mit anderen Menschen zu bringen. Wir Menschen brauchen einander. Es ist Teil unserer Natur, einander um Unterstützung zu bitten oder darum, dass uns zugehört wird.

Du musst dich nicht pushen, sondern einfach schauen, ob es dir möglich ist für deine Bedürfnisse zu gehen. Und falls nicht, was dir im Wege steht. Vielleicht hast du Lust, morgens beim Aufstehen oder abends beim Einschlafen oder wann es für dich gut ist dir selbst einen der folgenden Sätze zu sagen, falls du zu einem Resonanz verspürst:

"Ich darf einfach SEIN."
"Ich darf nehmen."
"Ich darf einfach brauchen."

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?