



Emotionen, Bewusstseinszustände & das Gesetz der Anziehung

Geheimnis 3

31



Bewusstsein ist Wahrnehmung...

... und Wahrnehmung ist Bewusstsein

- Deine Energie fließt immer dahin, wo deine Aufmerksamkeit ist und genau dieser Bereich nimmt mehr Platz in deinem Leben ein
- Das, worauf du **deine Aufmerksamkeit richtest, dorthin fließt Energie**. Unsere Energie ist das Wertvollste, das wir besitzen. Wir dürfen lernen bewusst unsere Aufmerksamkeit zu lenken
- Bewusstsein ist auch mehr als die Wahrnehmung der äußeren Welt über unsere Sinne
- Bewusstsein enthält alle mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte von uns selbst. **Es ist unsere Brille, durch die wir unsere eigene Realität sehen**, geprägt von unseren tiefsten inneren Überzeugungen, Werten und Vorstellungen

32



Bewusstsein ist Wahrnehmung

Unsere Gefühle sind das Ergebnis unserer Gedanken und davon, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten

Vergangenheit: Je häufiger du dich an negative Emotion z.B. von Trauer oder Angst aus der Vergangenheit erinnerst, desto mehr Energie bindest du in der Vergangenheit und veränderst *deine eigene Schwingung negativ in der Gegenwart*

Zukunft: Je häufiger du dir Sorgen über etwas machst, das in der Zukunft passieren könnte, desto mehr Energie bindest du in der Zukunft und *deine eigene Schwingung verändert sich negativ in der Gegenwart*

- **Unsere Gefühle und Emotionen sind abhängig von dem, was wir wahrnehmen!**
- **Emotionen sind Energie** und senden deshalb Schwingungen & Frequenzen ins Universum aus.
- Das ist vergleichbar mit WLAN oder Handy, was über Frequenzen funktioniert

33



Alles im Universum sendet eine Schwingung aus!

- Vielleicht hast du davon schon mal gehört? Alles, was du aussendest, kommt zu dir zurück
- Dieser Austausch von Energie ist ein universelles Gesetz Ursache-Wirkung. Manche nennen es auch Gesetz der Resonanz oder Karma oder der Anziehung
- Wir empfangen immer auf der Energiefrequenz, auf der wir senden
- **Veränderst du die Ebene deines Bewusstseins von Angst zu Freude und Liebe, veränderst du damit die Frequenz deiner Gedanken, Gefühle und inneren Überzeugungen**

Beispiele:

Ein Mensch, der mit verdrängter Trauer lebt, wird unbewusst traurige Ereignisse in sein Leben ziehen

Ein Mensch, der mit Angst lebt, wird unbewusst angsteinflößende Erfahrungen anziehen

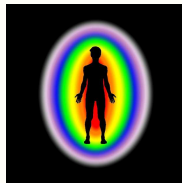
Ein wütender Mensch, wird von wütend machenden Umständen umgeben sein

34



Alles im Universum sendet eine Schwingung aus!

- Alles im Universum sendet eine Schwingung aus. Je höher diese Schwingung ist, desto mehr Wirkung hat sie
- **Emotionen sind Energie** und senden deshalb Schwingungen aus
- Diese emotionalen Schwingungen beeinflussen das Energiefeld des Körpers und bringen die Auswirkungen zu Tagen, **die wir dann sehen, fühlen und messen können.**
- Das Energiefeld eines Menschen wird auch „Aura“ genannt

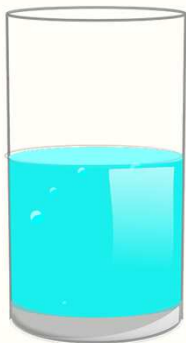


35



Die unterschiedlichen Bewusstseins- Zustände

Ist dein Glas halb voll oder halb leer



★ Higher Self-Bewusstsein



★ Ego-Bewusstsein

36



Lower-Self: Dein Verstand (Ego) plappert unaufhörlich...

- Das Ego ist ständig auf Drama gepolt, sieht überall Gefahr und zweifelt
- Das Ego bewertet dich ununterbrochen und vergleicht ständig
-> **Ich bin nicht gut genug**
- Das Ego wird von der Angst genährt und ist misstrauisch
-> **In meiner Komfortzone bin ich sicher/ Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser**
- Das Ego reagiert auf alles, was von außen kommt, als selbst etwas proaktiv zu gestalten
-> **Warum passiert immer mir das?**

37




Higher-Self: Die Welt deines Herzens ist die leise Stimme

- Das Higher Self ist voller Vertrauen und Gelassenheit und es weiß, dass Fehler dazugehören, damit du wächst
-> **Das macht Spaß! Lass es uns ausprobieren! Möchte was erleben!**
- Das Higher Self kann in deinem Schmerz und deinen Verletzungen aus der Vergangenheit die Möglichkeit für Heilung erkennen und ist voller Mitgefühl für dich und alle anderen Menschen
- Das Higher Self erkennt in jeder Erfahrung eine Chance für sein spirituelles Wachstum und sieht das Leben als Schule, um zu lernen und zu wachsen. Es weiß, dass es die Kraft hat, um jede Herausforderung zu meistern
-> **Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wer möchte ich sein?**
- Das Higher Self glaubt an sich selbst und dass es einen höheren Sinn gibt, warum es auf der Welt ist.
- Das Higher Self ist grenzenloses und reines Bewusstsein. Es weiß, dass es Teil des Universums ist und das Universum Teil von ihm ist. Es weiß, dass alles im Universum miteinander verbunden ist

38


Die Skala des Bewusstseins

Bewusstseinszustand:
Die Welt des Herzens: *Higher Self*




- ★ Füllebewusstsein & Verbindung
- ★ Schöpfermodus: „Geben wollen“
- ★ Gefühle von Verbundenheit, Fülle, Liebe und Glückseligkeit
- ★ Die Illusion des Getrenntseins loslassen
- ★ Vertrauen ins Leben, Selbstausdruck
- ★ Lebendigkeit zulassen
- ★ Herzöffnung: Ein offenes Herz ist das Tor zur Intuition, zu deiner eigenen Wahrheit und es ist das Zentrum der Manifestationskraft und von Lebensenergie

Bewusstseinszustand:
Die Welt des Egos: *Lower Self*



- ★ Mangelbewusstsein & Trennung
- ★ Überlebensmodus: „Haben wollen“
- ★ Vergebung auf persönlicher Ebene Mutter, Vater, Verwandte, Expartner
- ★ Entspannung zulassen, Kontrolle loslassen
- ★ Angst vor überwältigenden Gefühlen loslassen
- ★ Gefühle zulassen
- ★ Wut adressieren: Auf wen bin ich wütend?



Higher Self

Erleuchtung	700
Frieden	600
Freude	540
Liebe	500
Einsicht	400
Akzeptanz	350
Bereitschaft	310
Neutralität	250
Mut	200
Stolz	175
Wut	150
Begierde	125
Angst	100
Trauer	75
Apathie, Hass	50
Schuldgefühl	30
Scham	20

Lower Self

Der Grad an Offenheit bestimmt, ob du in der Lage bist, dich durch das Wahrnehmen deiner Gefühle in immer höhere Zustände weiterzuentwickeln zu können. Ansonsten bleibst du stecken. Im Verlauf des Lebens oder auch eines Tages mit seinen unterschiedlichen Ereignissen kannst du die Struktur wie auf einer Leiter hinauf und herunterklettern.

Doch du kannst dich immer entscheiden dein Herz weiter zu öffnen und deine Schwingung zu erhöhen.

Der Ego wehrt sich gegen höhere Zustände von Glückseligkeit, Verbundenheit, Liebe oder Dankbarkeit zu erfahren. Er hält lieber am Schmerz, dem Gefühl der Trennung und der Verurteilung fest.

Was brauchst du, um auf die nächsthöhere Bewusstseinsstufe zu klettern?
Beispiel: durch das Zulassen der Trauer bei Enttäuschungen, Verlusten oder des Scheiterns öffnet sich eine tiefere Dimension: Die eigene Verletzlichkeit. Du wirst dadurch erst fähig Verluste zu verarbeiten und kommst bei dir selbst in deiner inneren Welt an.


39

Bewusstseinszustand:
Die Welt des Herzens: *Higher Self*

- ★ Füllebewusstsein & Verbindung
- ★ Schöpfermodus: „Geben wollen“

Bewusstseinszustand:
Die Welt des Egos: *Lower Self*

- ★ Mangelbewusstsein & Trennung
- ★ Überlebensmodus: „Haben wollen“



Higher Self

Erleuchtung	700
Frieden	600
Freude	540
Liebe	500
Einsicht	400
Akzeptanz	350
Bereitschaft	310
Neutralität	250
Mut	200
Stolz	175
Wut	150
Begierde	125
Angst	100
Trauer	75
Apathie, Hass	50
Schuldgefühl	30
Scham	20

Lower Self

Die Emotion Scham:

40



Die Emotion Scham:

Zugehörige Gefühle:

Alleinsein, Bedauern, Befangenheit, Beklommenheit, Belastung, Benommenheit, Bestürzung, Betroffenheit, Einsamkeit, Entsetzen, Frustration, Gebrochensein, Isolation, Peinlichkeit, Reue, Schüchternheit, Unsicherheit, Verzweiflung

Trigger/ Auslöser:

- Du bringst eine Leistung nicht und versagst
- Du weichst von deinem Verhalten, deines Bewusstseins, Aussehen, Sein oder in deiner Sprache von der Norm ab
- Du fällst aus der Rolle
- Jemand stellt dich bloß
- Jemand dringt unerlaubt in deine Privatsphäre
- Du denkst, fühlst oder tust etwas, wofür du in der Vergangenheit abgelehnt worden bist

41



Die Emotion Scham:

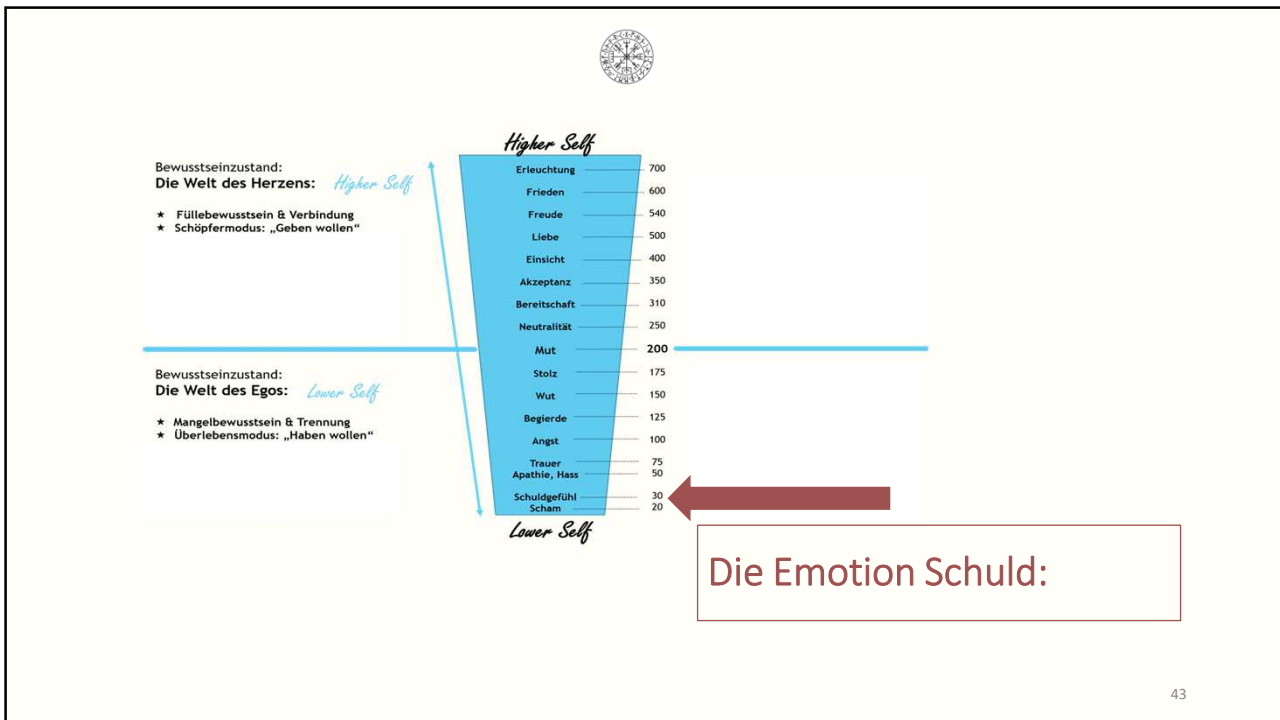
Körperreaktionen:

- Vermeiden von Blickkontakt, niedergeschlagene Augen
- Flacher, stockender Atem, Erröten, Magendruck, Schweregefühl im Körper
- Lähmung, Bewegungslosigkeit, Zusammensinken des Körpers und klein machen

Gedanken:

- **Selbstabwertung:** "Ich bin nicht gut genug. Ich versage immer wieder."
- **Vergleich mit anderen:** "Alle anderen scheinen so viel besser zu sein. Ich stehe immer im Schatten."
- **Furcht vor Ablehnung:** "Wenn die anderen wüssten, was ich wirklich denke oder fühle, würden sie mich ablehnen."
- **Gefühl der Unzulänglichkeit:** "Ich kann einfach nichts richtig machen. Egal, wie sehr ich es versuche."
- **Verbergen von Schwächen:** "Ich darf niemandem meine Schwächen zeigen, sonst werde ich nicht mehr akzeptiert."
- **Selbstbestrafung:** "Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein. Ich muss bestraft werden."
- **Negative Selbstgespräche:** "Ich bin ein Versager. Warum kann ich nicht so sein wie die anderen?"
- **Gefühl der Unwürdigkeit:** "Liebe und Erfolg sind für andere bestimmt, nicht für mich."
- **Zweifel an der eigenen Identität:** "Vielleicht bin ich grundlegend falsch. Vielleicht gibt es etwas mit mir nicht"





43

Die Emotion Schuld:

Zugehörige Gefühle:
 Apathie, Bedauern, Bedrückung, Befangenheit, Beklommenheit, Belastung, Betroffenheit, Deprimiertheit, Entsetzen, Erschütterung, Gewissenbisse, Isolation, Kummer, Niedergeschlagenheit, Unruhe, Unsicherheit, Verzweiflung, Zerschlagenheit

Trigger/ Auslöser:

- Du hast gegen eine soziale Norm verstoßen
- Du hast einen anderen verletzt, Wörter gesagt und dessen Bedürfnisse und Rechte beeinträchtigt
- Etwas Unangenehmes, Schmerzhaftes geschieht durch dein Handeln
- Du hast durch dein (Nicht-) Handeln Schaden erzeugt
- Du hast Probleme Nein zusagen, weil dich dann deine Schuldgefühle plagen
- Du denkst, fühlst oder tust etwas, wofür du in Vergangenheit abgelehnt worden bist

44



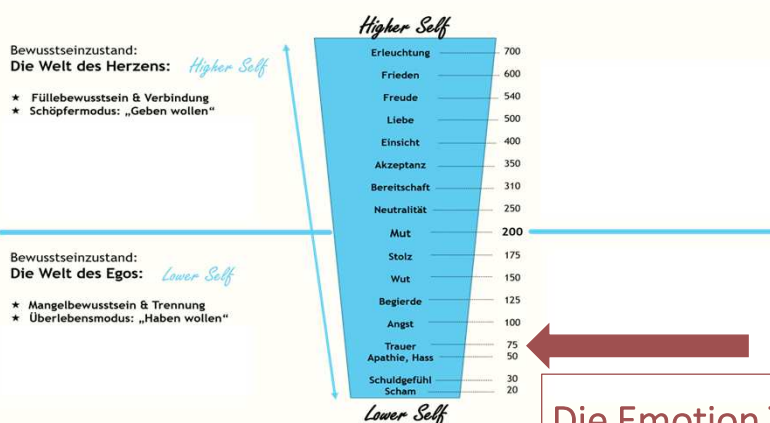
Die Emotion Schuld:

Körperreaktionen:

- Vermeiden von Blickkontakt
- Erröten, Schwitzen, körperliche Schwere, hängende Schultern & Kopf
- Magendruck, Kehle zugeschnürt, Schlaflosigkeit und Unruhe

Hier sind einige häufige Gedanken, die mit Schuldgefühlen verbunden sein können

- **Selbstvorwürfe:** "Ich hätte das besser wissen müssen. Es ist meine Schuld. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich Nein sage"
- **Verantwortlichkeitsübernahme:** "Ich trage die volle Verantwortung für das, was passiert ist oder wie es der anderen Person geht."
- **Gefühl des Versagens:** "Ich habe versagt, und jetzt müssen andere unter den Konsequenzen leiden."
- **Reue:** "Ich wünschte, ich hätte anders gehandelt. Jetzt ist es zu spät."
- **Angst vor Ablehnung:** "Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt."
- **Selbstbestrafung:** "Ich verdiene es, zu leiden, weil ich etwas Falsches getan habe."
- **Schwierigkeiten, sich selbst zu vergeben:** "Ich werde mir selbst nie verzeihen können."
- **Zweifel an der eigenen Integrität:** "Vielleicht bin ich im Kern schlecht oder böse."
- **Wunsch nach Wiedergutmachung:** "Ich muss alles tun, um es wieder gut zu machen, selbst wenn es unmöglich ist."





Die Emotion Traurigkeit:

Zugehörige Gefühle

Abgeschlagenheit, Bedauern, Bedrückung, Belastung, Betroffenheit, Deprimiertheit, Elend, Entmutigung, Enttäuschung, Freudlosigkeit, Frustration, Gebrochenheit, Heimweh, Kummer, Leid, Niedergeschlagenheit, Qual, Resignation, Schmerz, Unglücklichsein, Verzweiflung

Trigger/ Auslöser:

- Du erleidest einen Verlust oder eine Trennung
- Eine angenehme Situation wird früher als erwartet beendet
- Eine Sehnsucht bleibt unerfüllt. Ein erwünschtes Ereignis tritt nicht ein
- Deine Erwartungen werden nicht erfüllt
- Du wirst abgelehnt
- Eine aktuelle Situation ähnelt einer vergangenen Situation, in der du einen Verlust erlitten hast
- Du erinnerst dich an einen erlittenen Verlust und stellst dir weitere Verluste vor

47



Die Emotion Traurigkeit:

Körperreaktionen:

- Tränen, Weinen, Schluchzen
- Kloß im Hals
- Tiefes Atmen, Seufzen
- Leise, belegte, tonlose Stimme
- Verlangsamter Sprachfluss
- Herzschmerzen, Schweregefühl im Herzen, Druck auf der Brust
- Müdigkeit, Mattheit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Schwäche, Schwere
- Schlaffe, zusammengesunkene Körperhaltung (Schultern hängen)
- Gebeugter Gang

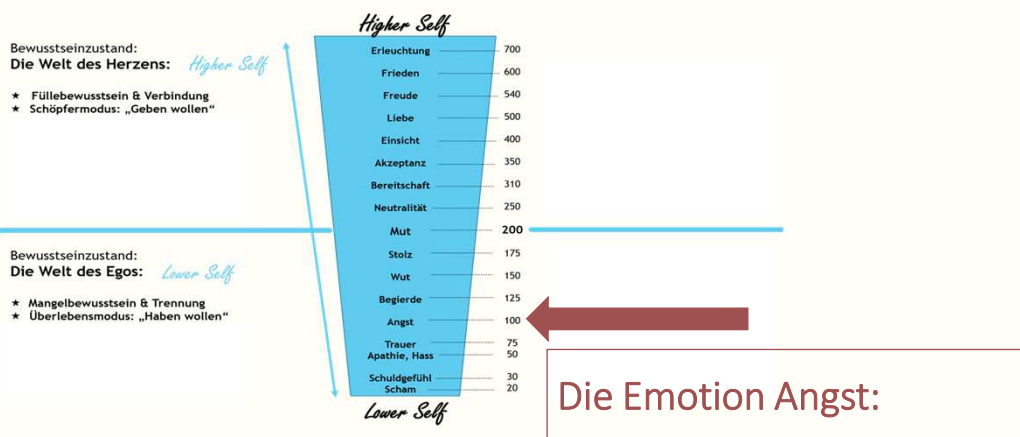
48



Die Emotion Traurigkeit:

Hier sind einige häufige Gedanken, die mit Trauer verbunden sein können

- **Verlustschmerz:** "Ich vermisse (ihn/ sie) so sehr. Es tut weh, dass sie nicht mehr hier ist."
- **Schuldgefühle:** "Hätte ich etwas anders gemacht, wäre es vielleicht nicht so gekommen."
- **Leere:** "Es fühlt sich an, als wäre ein Teil von mir weg. Mein Leben wird nie mehr dasselbe sein."
- **Unverständnis:** "Warum musste das passieren? Es ist so unfair."
- **Suchen nach Sinn:** "Was ist der Sinn dieses Verlusts? Warum musste das geschehen?"
- **Angst vor Vergessen:** "Ich möchte nicht, dass (die verstorbene Person, der/die Ex) vergessen wird. Ihr Gedächtnis soll lebendig bleiben."
- **Selbstisolierung:** "Niemand kann wirklich verstehen, was ich durchmache. Es ist einfacher, allein zu sein."
- **Zweifel an der Zukunft:** "Wie soll ich weitermachen? Die Zukunft erscheint so düster."
- **Wut:** "Warum musste mir das passieren? Es ist unfair."
- **Erinnerungen:** "Die Erinnerungen sind gleichzeitig tröstlich und schmerzhaft. Sie bringen mich zum Lachen und zum Weinen."
- **Akzeptanz:** "Es wird Zeit brauchen, aber ich muss lernen, damit zu leben."





Die Emotion Angst:

Zugehörige Gefühle:

Angespanntheit, Alarmiertheit, Argwohn, Bangigkeit, Befangenheit, Beklommenheit, Beunruhigung, Entsetzen, Erstarrung, Furcht, Grauen, Hemmungen, Kleinmut, Misstrauen, Nervosität, Panik, Scheu, Schock, Schrecken, Sorge, Unbehagen, Unsicherheit, Unwohlsein, Verlegenheit, Verstörung, Verzagttheit, Vorsicht

Trigger/ Auslöser:

- Dir droht körperliche oder seelische Gefahr (Verlust der Selbstbestimmung, der körperlichen Unversehrtheit, eines geliebten vertrauten Menschen, Tieres, Wertes, Gegenstand)
- Eine Situation ist neu, unbekannt und herausfordernd für dich und es ist ungewiss, ob du sie bewältigen kannst
- Ein zuverlässiges Ereignis bleibt unerwartet
- Gedanken „Was- Wäre-Wenn“- Zukunftssorgen
- Du glaubst oder bemerkst, keine Kontrolle zu haben
- Du sollst deine Komfortzone verlassen oder dich verändern
- Jemand verhält sich völlig anders als sonst und erscheint dir fremd
- Eine aktuelle Situation ähnelt einer vergangenen Situation, in der du abgelehnt, emotional oder körperlich missbraucht wurdest

51



Die Emotion Angst:

Körperreaktionen:

- Kloß im Hals, zugeschnürte Kehle, Mundtrockenheit
- Leise, belegte oder bebende Stimme, Stammeln, hastiges Sprechen
- Starkes Herzklopfen, erhöhter Puls, Beklemmung, Enge in der Brust
- Kalter Körperschweiß (Stirn, Achseln, Hände), Kälteempfinden
- Druck, Krämpfe oder flaes Gefühl im Magen, Harndrang, Durchfall, Erbrechen
- Beben, Zittern am Körper oder Zusammensucken
- Anspannung, Erstarrung, Lähmung, Kraftlosigkeit, Schwäche, weiche Knie
- Leere im Kopf (Unfähigkeit klare Gedanken zu fassen)

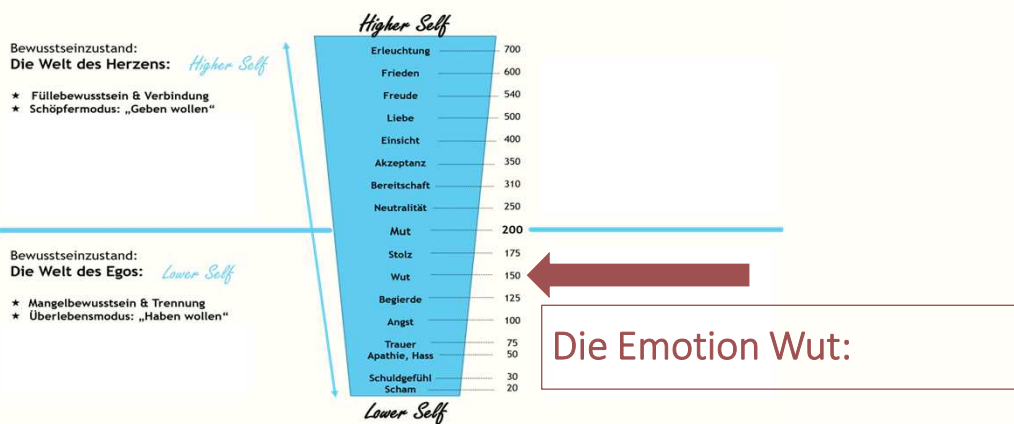
52



Die Emotion Angst:

Hier sind einige häufige Gedanken, die mit Angst verbunden sein können

- **Drama/ Gefahr:** "Etwas Schlimmes wird passieren. Ich fühle es kommen."
- **Sorgen um die Zukunft:** "Was, wenn...?" Gedanken über potenzielle negative Ereignisse oder Katastrophen.
- **Selbstzweifel:** "Ich schaffe das nicht. Ich bin nicht stark genug."
- **Negative Vorahnungen:** "Alles wird schiefgehen. Ich werde scheitern."
- **Kontrollverlust:** "Ich habe keine Kontrolle über meine Umstände oder meine Zukunft."
- **Selbstbewusstseinsverlust:** "Andere werden mich negativ beurteilen oder ablehnen."
- **Körperliche Symptome:** Fokussieren auf körperliche Empfindungen, die mit Angst einhergehen, wie Herzrasen, Zittern oder Atemnot.
- **Rückzug:** "Ich sollte mich zurückziehen und vermeiden, damit nichts Schlimmes passiert."
- **Schwierigkeiten beim Entscheiden:** "Ich kann keine Entscheidungen treffen, weil ich Angst habe, die falsche zu treffen."
- **Hypervigilanz:** Übermäßige Aufmerksamkeit auf mögliche Bedrohungen in der Umgebung.





Die Emotion Wut:

Zugehörige Gefühle:

Ärger, Alarniertheit, Angespanntheit, Aufregung, Aufgebrachtsein, Bestürzung, Empörung, Entrüstung, Erregung, Feindseligkeit, Gereiztheit, Grimm, Groll, Hass, Missmut, Trotz, Unbehagen, Unmut, Ungehaltensein, Unzufriedenheit, Verbitterung, Verstimmung Zorn

Trigger/ Auslöser:

- Es drohen dir körperliche oder seelische Schmerzen oder sonstiger Schaden.
- Jemand fügt dir oder anderen Schmerzen zu
- Jemand überschreitet deine Grenzen
- Jemand behauptet etwas, was nicht stimmt
- Du erfährst Ungerechtigkeit
- Du wirst daran gehindert dein Ziel zu erreichen
- Etwas, was dir wichtig ist, wird unterbrochen oder aufgeschoben
- Du möchtest etwas haben und erhältst es nicht
- Du verliert ein Privileg
- Jemand versucht Zwang auf dich auszuüben oder auf andere
- Jemand respektiert deine Bedürfnisse und Werte nicht

55



Die Emotion Wut:

Hier sind einige häufige Gedanken, die mit Wut verbunden sein können

- **Ungerechtigkeit:** "Das ist nicht fair! Ich werde ungerecht behandelt."
- **Kontrollverlust:** "Ich habe keine Kontrolle über diese Situation."
- **Gefühl der Ohnmacht:** "Ich kann nichts tun, um das zu ändern."
- **Enttäuschung:** "Ich bin enttäuscht von dem, was passiert ist."
- **Schuldzuweisung:** "Es ist ihre/ihre Schuld, dass ich mich so fühle."
- **Energie:** "Ich spüre eine starke Energie, die freigesetzt werden muss."
- **Impulsivität:** "Ich möchte etwas tun, um meine Wut auszudrücken."
- **Wunsch nach Veränderung:** "Diese Situation muss sich ändern."
- **Innere Hitze:** "Ich fühle mich heiß und aufgewühlt."
- **Gedanken an Vergeltung:** "Sie sollen genauso leiden, wie sie mich leiden lassen."



56



Die Kindheitswunden- das Mangelbewusstsein



Bewusstseinszustand:

Die Welt des Herzens: *Higher Self*

- ★ Füllebewusstsein & Verbindung
- ★ Schöpfermodus: „Geben wollen“
- ★ Gefühle von Verbundenheit, Fülle, Liebe und Glückseligkeit
- ★ Die Illusion des Getrenntseins loslassen
- ★ Vertrauen ins Leben, Selbstausdruck
- ★ Lebendigkeit zulassen
- ★ Herzöffnung: Ein offenes Herz ist das Tor zur Intuition, zu deiner eigenen Wahrheit und es ist das Zentrum der Manifestationskraft und von Lebensenergie

Bewusstseinszustand:

Die Welt des Egos: *Lower Self*

- ★ Mangelbewusstsein & Trennung
- ★ Überlebensmodus: „Haben wollen“
- ★ Vergabung auf persönlicher Ebene Mutter, Vater, Verwandte, Expartner
- ★ Entspannung zulassen, Kontrolle loslassen
- ★ Angst vor überwältigenden Gefühlen loslassen
- ★ Gefühle zulassen
- ★ Wut adressieren: Auf wen bin ich wütend?



Higher Self



Lower Self

Der Grad an Offenheit bestimmt, ob du in der Lage bist, dich durch das Wahrnehmen deiner Gefühle in immer höhere Zustände weiterzuentwickeln zu können. Ansonsten bleibst du stecken. Im Verlauf des Lebens oder auch eines Tages mit seinen unterschiedlichen Ereignissen kannst du die Struktur wie auf einer Leiter hinauf und herunterklettern.

Doch du kannst dich immer entscheiden dein Herz weiter zu öffnen und deine Schwingung zu erhöhen.

Der Ego wehrt sich gegen höhere Zustände von Glückseligkeit, Verbundenheit, Liebe oder Dankbarkeit zu erfahren. Er hält lieber am Schmerz, dem Gefühl der Trennung und der Verurteilung fest.

Was brauchst du, um auf die nächsthöhere Bewusstseinsstufe zu klettern?
Beispiel: durch das Zulassen der Trauer bei Enttäuschungen, Verlusten oder des Scheiterns öffnet sich eine tiefere Dimension: Die eigene Verletzlichkeit. Du wirst dadurch erst fähig Verluste zu verarbeiten und kommst bei dir selbst in deiner inneren Welt an.



Die Macht der Gefühle: Wie die Erfüllung unserer Bedürfnisse unser Leben transformiert

Geheimnis 4



Die 4 Hauptkategorien der Bedürfnisse

Diese 4 Hauptkategorien spielen eine wichtige Rolle in unserer emotionalen und psychischen Gesundheit:

- **physische Grundbedürfnisse** wie Atmen, Trinken, Essen und Schlafen sind die Grundpfeiler unseres Wohlbefindens. Sie bilden das Fundament für ein gesundes, erfülltes Leben.
- **Sicherheits- und Komfortbedürfnisse** umfassen ein sicheres Zuhause, Gesundheit, ausreichend Geld und regelmäßiges Einkommen. Diese Bedürfnisse bieten Stabilität und Geborgenheit, die unser Leben bereichern und schützen.
- **Soziale Bedürfnisse** wie Liebe, Verbundenheit, Gerechtigkeit und Zugehörigkeit, sind grundlegend für unsere psychische Gesundheit. Sie ermöglichen tiefe Beziehungen, Unterstützung und emotionale Erfüllung.
- **Ich-Bedürfnisse** wie Selbstbestimmung, Sinn, Anerkennung und persönliches Wachstum, treiben uns an, unser wahres Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Sie sind der Schlüssel zur Selbstverwirklichung.

59



Die Welt der Gefühle und Bedürfnisse

- Gefühle sind die **Signallampen** unserer Bedürfnisse
(Beispiel Auto)
- Jedes **Gefühl** in unserem Körper weist auf **ein Bedürfnis hin**
- Die Handlungsimpulse, die ein Gefühl in uns auslöst, dienen ausschließlich dazu, das hinter dem Gefühl stehende Bedürfnis zu stillen
- Erlaube dir wieder **für deine eigenen Bedürfnisse einzustehen**, ohne dich zu verbiegen, um dazuzugehören.
- **Du darfst lernen, anderen Menschen mitzuteilen, was du brauchst, was dir wichtig ist und wo deine Grenzen liegen, ohne zu erwarten, dass sie diese Bedürfnisse sofort und auf eine bestimmte Weise erfüllen.**

60



Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse

GEFÜHL	BEDÜRFNIS
Angst	Schutz, Sicherheit
Druck	Freiraum, Freiwilligkeit, Entlastung
Durcheinander, Verwirrung	Klarheit, Orientierung
Eifersucht	Wichtig sein, Einzigartigkeit, Zugehörigkeit, Sicherheit
Einsamkeit	Kontakt, Freundschaft, Nähe, Vertrautheit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Liebe, Austausch, Unterstützung, wichtig und kostbar für jemanden sein
Enge	Raum, Weite, Freiheit, Distanz
Entmutigung	Vertrauen, Erfolg
Enttäuschung	Verlass, Vertrauen, Sicherheit
Erschöpfung	Erholung, Kraft, Ruhe, Bewegung
Hilflosigkeit, Ohnmacht	Selbstwirksamkeit, Einflussnahme, Handlungsfähigkeit

61



Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse

GEFÜHL	BEDÜRFNIS
Hoffnungslosigkeit	Perspektive, Aussicht auf Veränderung
Langeweile, Lustlosigkeit	Abwechslung, Erleben, Anregung, Inspiration, Erregung, Spannung, Lebendigkeit, Herausforderung
Leere	Verbindung zu sich oder anderen
Müdigkeit	Schlaf, Erholung, Veränderung, Erfolg
Nervosität, Unruhe	Ruhe, Sicherheit
Ratlosigkeit	Klarheit, Unterstützung
Scham, Peinlichkeit	Zugehörigkeit, Achtung, Anerkennung, Respekt, Akzeptanz, Wahren der Intimgrenzen und Privatsphäre, Selbstwert
Schuld	Selbstwert, Zugehörigkeit, Ausgleich, Wiedergutmachung
Stress, Überlastung	Entlastung, Unterstützung, Erholung

62



Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse

GEFÜHL	BEDÜRFNIS
Traurigkeit	Verständnis, Anteilnahme, Beistand, Trost, Unterstützung, Erfolg, Mitgefühl, Trauern, Loslassen, Auflösen von Beziehungen
Ungeduld	Effektivität, Schnelligkeit
Wut	Selbstbehauptung (sich für die eigenen Bedürfnisse und Ziele einsetzen und seine Grenzen verteidigen), gehört und verstanden werden, Entwicklung, Selbstwirksamkeit, Respekt, Autonomie, Gerechtigkeit, Freiheit, Effektivität
Zerrissenheit	Klarheit, Eindeutigkeit, Entschiedenheit, Ganzheit

63



Übung:

Richte deine Aufmerksamkeit in deinen Bauch- und Brustraum und sage innerlich:

- Ich fühle.....(Gefühl).
- Hat das mit dem Bedürfnis nach..... (Bedürfnis) zu tun?
- Versuche dabei die körperliche Resonanz (Stimmig? Nicht stimmig?) zu spüren



64



Wenn Bedürfnisse im Konflikt mit andern stehen

- Meine eigenen Bedürfnisse standen oft im Konflikt mit den Bedürfnissen meiner Mitmenschen.
- Zum Beispiel wollte ich vielleicht etwas anderes essen, früher von einer Party nach Hause gehen, woanders in Urlaub fahren als mein Partner. Vielleicht sehnte ich mich nach Nähe und Zuneigung, während mein Partner kein Bock auf Intimität hatte, oder umgekehrt.
- Es war eine echte Herausforderung, diese Bedürfnisse in Einklang zu bringen, ohne dabei mich selbst zu vernachlässigen.
- **Wir können auch mehrere widersprüchliche Gefühle und mehrere (auch widersprüchliche) Bedürfnisse gleichzeitig haben**

65



Widersprüchliche Gefühle und Bedürfnisse

Weitere Beispiele:

- **Ruhe & Gemeinschaft:** Wir sehnen uns einerseits nach Ruhe, wollen andererseits aber auch für unsere Kinder/Freunde da sein und uns um sie kümmern
- **Autonomie und Helferrolle:** Das Bedürfnis nach Autonomie kann mit dem Drang zur Helferrolle und Rettung des Partners in Konflikt geraten.
- **Selbstachtung und Selbstaufgabe:** Der co-abhängige Mensch kann zwischen dem Bedürfnis nach Selbstachtung und der Neigung zur Selbstaufgabe schwanken.
- **Grenzen setzen und Harmonie bewahren:** Der Wunsch, gesunde Grenzen zu setzen, steht im Kontrast zur Angst vor Konflikten und dem Drang, Harmonie zu bewahren.

66



Meine Reaktion auf diese Konflikte war oft vielfältig:

1. Ich gestand mir meine Bedürfnisse nicht ein.
2. Ich vernachlässigte meine Bedürfnisse.
3. Ich widmete mich ausschließlich den Bedürfnissen anderer und verlor dabei mich selbst aus den Augen und wurde so immer wieder zum Magnet für Narzissten
4. Ich hatte widersprüchliche Bedürfnisse und konnte keine klaren Entscheidungen treffen.
5. Ich lebte unterdrückte Bedürfnisse in versteckter Form aus, indem ich zu viel aß, Unmengen an Chips verdrückte, zu viel Alkohol trank oder ging am Wochenende auf Partys und mischte mich unter die Leute
6. Ich machte andere für die Erfüllung meiner Bedürfnisse verantwortlich und hegte genaue Vorstellungen und Erwartungen darüber, wie dies geschehen sollte.

Doch all das führte dazu, dass ich mich selbst verlor und meine innere Balance aufgab- meine Energie & Leichtigkeit verschwand. Ich funktionierte nur noch für andere und vergaß dabei, mich selbst zu berücksichtigen.

67



Bring endlich den Mut auf und sag wieder JA zu dir selbst!

- Hör auf vor deinen unangenehmen Gefühlen wegzulaufen wie vor Gruselmonstern zu Halloween
- Emotionen und Trigger in Beziehungen haben **mit Heilung und Wachstum** zu tun
- Emotionsvermeidung macht auf lange Sicht krank
- **Es geht wirklich darum, den Mut aufzubringen, wieder zu fühlen- alles zu fühlen- die unangenehmen und angenehmen Gefühle- denn Gefühle sie sind deine Signallampen für deine Bedürfnisse.**
- Erlaube dir wieder für deine eigenen Bedürfnisse einzustehen, ohne dich zu verbiegen, um dazuzugehören.
- Du darfst lernen, anderen Menschen mitzuteilen, was du brauchst, was dir wichtig ist und wo deine Grenzen liegen, ohne zu erwarten, dass sie diese Bedürfnisse sofort und auf eine bestimmte Weise erfüllen.
- Du kannst für dich und deine wahren Bedürfnisse selbst sorgen, und das verbessert nicht nur dein Leben, sondern auch deine Beziehungen und verändert das Gesetz der Anziehung im Universum
- **Glaub mir, das war eine wahre Erkenntnis für mich und eine herausfordernde Transformation!**

68