

## In die Verantwortung kommen – ein „Muss“ übersetzen

Denke an ein paar Dinge in deinem Leben, die du tust, obwohl Sie diese Dinge nicht gerne tust. Lies erst danach weiter, wenn du ein paar Handlungen im Kopf hast.

Überprüfe nun für dich, welche Sätze in deinem Denken auftauchen, wenn du dir selbst die folgende Frage stellst:

**„Wenn ich das so ungern tue, warum tue ich diese Dinge überhaupt?“**

Schreibe dir gerne auch die Sätze und Begründungen auf, die dabei aufkommen. Denke erst darüber nach, ehe du weiterliest:

---

---

---

---

---

---

---

---

Du wirst feststellen, dass viele dieser Sätze in deinen Gedanken folgende Worte enthalten:

- müssen
- sollen
- nicht können
- nicht dürfen

Manchmal direkt, manchmal in verkleideter Form:

- „Es geht halt nicht anders.“
- Das macht man eben so.
- Das ist verpflichtend.

Prüfe für dich, ob deine Begründungen solche Gedanken enthalten.

Ich muss ... (die Tätigkeit, die du tust und die du nicht gerne tust)

[illegible]

## Die Übersetzung

„Alles, was Menschen tun, ist ein Versuch, sich allgemein menschliche Bedürfnisse zu erfüllen.“

Menschen tun ausschließlich Dinge, welche im Dienst eines Bedürfnisses stehen, das die höchste Priorität in ihrem Bewusstsein hat.

Suche nach dem Bedürfnis oder den Bedürfnissen, die sich erfüllen, wenn du diese Handlung tust. Schreibe sie in folgender Form auf:

Ich entscheide mich ... (*Tätigkeit*), weil mir wichtig ist, ... (*Bedürfnis*).

[illegible]

Spüre nach und verbinde dich wirklich mit dem Bedürfnis, das sich dadurch erfüllt.  
Spüre auch gerne noch nach, welchen Unterschied es macht, aus Sicht des erfüllten  
Bedürfnisses heraus auf die Handlung zu blicken und aus der alten Perspektive des Zwangs  
heraus, also einmal die Formulierung mit dem Muss und einmal die Formulierung mit dem  
Bedürfnis. Macht es für dich einen Unterschied?