

Die Zwiebel schälen – Und was steckt dahinter?

Hinter allen Gefühlen verbergen sich Bedürfnisse. Diese zu finden ist bereits ein großer Schritt zu mehr Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Freude im Leben. Oft ist es so, dass in den Dingen, die starke Gefühle auslösen, mehr als nur ein Bedürfnis steckt. Meistens ist es eine ganze Zwiebel an Bedürfnissen, die geschält werden mag und wo immer Schicht für Schicht doch noch etwas Tieferes darunter liegt. Auf dem Weg finde ich vermutlich viele Schlussfolgerungen, Glaubenssätze und Koppelungen (z. B. nur wenn ..., dann ...), die ich mal gelernt habe, die ich aber heute vielleicht hinterfragen kann und mag.

Wenn ich am Kern angekommen bin, ermöglicht das eine tiefe Verbindung zu meinen Gefühlen und meiner Verletzlichkeit. Schuld, Scham und Depression können sich verändern, weicher werden, können wieder fließen und heilsameren Gefühlen Raum geben.

Hier ein Beispiel:

Wenn ich beispielsweise denke „Ich bin zu dick“ und das trifft mich richtig schmerzhaft oder ich beschäftige mich viel mit diesem Gedanken, kann ich auf Forschungsreise nach dem Innersten der Zwiebel gehen.

Erst einmal schaue ich mir an, wie ich es denn gerne hätte.

„Ich wäre gerne schlank.“ Das ist der Wunschzustand, der uns hilft, auf die Suche nach den Bedürfnissen zu gehen. Danach frage ich:

Was würde mir das erfüllen, schlank zu sein?

Die erste Antwort ist vielleicht „Dann würde ich schöner aussehen.“

Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Oben auf erscheint es vielleicht wie ein Bedürfnis nach Ästhetik. Dieses löst vermutlich noch nicht den starken Schmerz aus. Also geht es noch weiter.

Ich forsche: „**Was würde es mir bringen**, wenn ich meinen Körper ästhetisch fände?“ und komme vielleicht auf so was wie: „Naja, schöne Menschen sind einfach beliebter.“

Was würde es mir erfüllen, beliebter zu sein? Da steckt vielleicht so was drin wie Zugehörigkeit? So was wie Sicherheit, gemocht zu werden? Annahme? Und ich kann noch weiter gehen. „Was würde es mir denn bringen, dazuzugehören?“ Und am Ende komme ich vielleicht auf das Bedürfnis nach Liebe, nach Sicherheit, nach Wertschätzung.

Und wenn ich dieses Bedürfnis gefunden habe, ist es oft leichter, mit meinen Gefühlen in Verbindung zu kommen und zu hinterfragen, ob es andere Wege gibt, wie ich meine Bedürfnisse erfüllen kann.

Auf den nächsten Seiten kannst du ein eigenes Urteil nehmen und deine Zwiebel schälen. Ich habe dir extra viele „Schichten“ als Vorlage gegeben. Gehe einfach so weit, bis du den Eindruck hast, am Kern angekommen zu sein. Beobachte dabei ständig deine Gefühle.

Was ist ein Gedanke, den ich häufig denke und der Schuld, Scham oder Depression bei mir auslöst?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Was ist der Zustand, den ich gerne hätte? (z. B. das Gegenteil davon)

Was würde es mir bringen, wenn ich diesen Zustand erreicht hätte?

Dann _____

Welche Bedürfnisse stecken darin?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Was würde es mir bringen, wenn dieses Bedürfnis auf diese Weise erfüllt wäre?

Dann _____

Welche Bedürfnisse stecken darin?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Was würde es mir bringen, wenn dieses Bedürfnis auf diese Weise erfüllt wäre?

Dann _____

Welche Bedürfnisse stecken darin?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Was würde es mir bringen, wenn dieses Bedürfnis auf diese Weise erfüllt wäre?

Dann _____

Welche Bedürfnisse stecken darin?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Was würde es mir bringen, wenn dieses Bedürfnis auf diese Weise erfüllt wäre?

Dann _____

Welche Bedürfnisse stecken darin?

Wie fühle ich mich an dieser Stelle im Prozess?

Gibt es andere Wege, mir dieselben Bedürfnisse zu erfüllen, als den am Anfang definierten Zustand?

Meine Glaubenssätze, die dabei herauskamen (markiere dir gerne die, die du gerne verändern oder hinterfragen magst):

Learnings, Erkenntnisse:
