

Bedürfnis-Dyade

Ziel: Vertiefung des Verständnisses für die eigenen Bedürfnisse

Auch wenn alle Menschen Bedürfnisse haben, unabhängig von Kultur, Rolle, Alter, Geschlecht, Epoche oder Religion und alle Menschen Verständnis für die Bedürfnisse anderer Menschen haben, so unterscheiden sich die Prioritäten und Präferenzen der Menschen im Hinblick darauf, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist, sehr stark. Hinzu kommt, dass sich solche Prioritäten und Präferenzen auch im Laufe der Zeit verändern können. Insofern macht es sehr viel Sinn, sich in regelmäßigen Abständen mit der Frage zu beschäftigen, was dir gerade wirklich, wirklich wichtig ist.

Sucht euch einen Partner / eine Partnerin. Jeder wählt ein Bedürfnis aus, das für ihn/sie eine besondere Bedeutung in seinem/ihrem Leben hat. Anschließend beschreibt ihr abwechselnd, welche Bedeutung das jeweilige Bedürfnis für euch hat. Lass deinen Gedanken und Assoziationen dabei freien Lauf.

Durch das freie Assoziieren kann das Verständnis für die eigenen Bedürfnisse vertieft und neue Zusammenhänge und Abhängigkeiten herausgearbeitet werden.

Setting: Übung zu zweit

Dauer: 10 - 60 min.

Ablauf: Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu.

Fragen:

- Was ist xxxx (Bedürfnis) für dich?
- Wie erfüllst du dir xxx (Bedürfnis)?

Regeln:

- Kein Austausch
 - Fragesteller ist präsent im Zuhören
 - Redner assoziiert, während er frei im Redefluss ist

Nach der vereinbarten Zeit: einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen.

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.