

## Übungsblatt: Frieden schließen mit unerfüllten Bedürfnissen

---

*Die Schönheit der Bedürfnisse zu sehen, lohnt sich immer. Ganz besonders möchte ich dieses Übungsblatt in zwei Situationen empfehlen. Erstens wenn ein „neues“, überraschendes Bedürfnis im Selbstempathieprozess auftaucht. Zweitens wenn du keine Bitte findest, der du zutraust, dieses Bedürfnis zu nähren. Bitte dich, die Schönheit des Bedürfnisses zu sehen, und lade das Leben ein, dir Wege zu zeigen, wie du für dieses Bedürfnis sorgen kannst.*

Wähle ein Bedürfnis, das momentan im Mangel ist. Dieses Bedürfnis wird unten überall dort eingesetzt, wo die drei Punkte (...) stehen.

Suche dir einen bequemen und geschützten Ort, wo du deinen Gefühlen Raum geben und Ausdruck verleihen kannst. Dieses Übungsblatt führt dich durch vier Sätze aus dem Mangel des unerfüllten Bedürfnisses in die Schönheit des erfüllten Bedürfnisses. Sprich einen Satz und nimm dir nach jedem Satz mehrere Minuten Zeit, wirklich hineinzuspüren, wie es sich anfühlt, das zu denken. Geh erst dann zum nächsten Satz über. Nimm anfangs den Schmerz und die Sehnsucht wahr. Bade am Ende in der Fülle. Vielleicht unterstützt es dich, jeweils eine entsprechende Körperhaltung einzunehmen. Vielleicht möchtest du den Satz mehrfach für dich sagen.

### **1. Das Bedürfnis nach ... ist nicht erfüllt.**

Wie fühlt es sich an, zu merken, dass das Bedürfnis nicht erfüllt ist? Lass das spüren zu.

### **2. Ich habe das Bedürfnis nach ...**

Wie fühlt es sich an, zu merken, dass du dieses Bedürfnis wirklich hast?

### **3. Das Bedürfnis nach ... ist erfüllt.**

Wie fühlt es sich an, wenn dieses Bedürfnis voll und ganz erfüllt ist? Wie wäre das? Spüre die Fülle.

### **4. Willkommen, Bedürfnis nach ...**

Lade das Bedürfnis in dein Leben ein. Vielleicht kannst du es irgendwo in deinem Körper spüren. Vielleicht auch mit einem Bild verankern.

### **Was könnte ein nächster Schritt sein, um für dieses Bedürfnis zu sorgen?**

Lass diese Frage in die Verbundenheit mit deinem Bedürfnis fallen wie einen Wassertropfen. Lausche. Lass die Antwort auftauchen. Vielleicht kommt sie gleich, vielleicht erst in ein paar Wochen.