

Unterschätze nicht die Kraft der Emotionen und der nicht erlebten Bedürfnisse !

Emotionale Bedürfnisse beeinflussen unser Verhalten und Bestimmen was wir nach her auch WIRKLICH TUN. Das bedeutet nichts anderes, wie: Was ich als Kind nicht erhalten habe- versuche ich mir als Erwachsener immer wieder zu holen. **Defizite wollen kompensiert werden!** Dabei erscheint das Gegenüber oder du selbst als Nimmer-satt!

Es kommt, wie es kommen muss: Es entstehen Konflikte und Krisen...

Was nicht mitgegeben wurde an Fülle - das können wir auch nicht verlangen, dass es unser Gegenüber stillt. Defizite wollen da gestillt werden- wo sie entstanden sind. Selbst wenn unser Gegenüber es wollen würde- es wird niemals genug sein!

Teste: Wer reagiert? Du als Erwachsener oder du als Kind?

Das Kleine Kind in euch oder die erwachsene Person? Wenn das kleine Kind reagiert - so fällt euer Handeln und eure Reaktionen aus- wie von dem kleinen Kind - und nicht selten sind dann Freunde irritiert und fragen sich: " Was war denn das"?

- | | |
|--|---|
| - Eingeschnappt sein, wenn etwas nicht so läuft, wie du es gerne hättest. | kannst von jedem Kritik annehmen und es differenzieren |
| - abwechselndes emotionales Hoch und Tief | |
| - in speziellen Situationen "Erstarrung" | Weinerlichkeit |
| - meine Nähe zu meinem Partner ist stabil | du kannst deine Emotionen nennen - ohne- dass es dich aus "Gefecht" setzt |
| Ich kann streiten, ohne zu weinen oder hysterisch zu werden. ...und ich muss auch nicht den Raum verlassen. | manchmal hast du den Wunsch "krank" zu werden und würdest gerne von einer bestimmten Person gepflegt werden |
| Ich kann jederzeit sagen, was ich brauche. | |
| Ich flippe manchmal aus- ohne zu sagen- was gewesen ist. | |
| - Das Menschen mich manchmal nicht richtig wahrnehmen, liegt daran, dass es Deppen sind und sie kein Feingefühl haben. | du brauchst Aufmerksamkeit |
| Ich kann Konsequenzen einschätzen.... | wenn jmd.eine Erwartung an dir hat, dann fängst du an, auf deinen Standpunkt zu beharren |
| Auch wenn du manchmal alles hinschmeissen möchtest, überlegst du dir, welche Massnahmen dir helfen könnten. | Ich kann mich durchsetzen. |
| Ich setzte mich für meine Bedürfnisse zu 100% ein. | |

Rechne aus: zähle die gleichen Farben zusammen!
Von wie viele Antworten reagierst du als Kind oder als Erwachsene Person!
Schreibe rein..

Was wäre es dir wert, wenn du es für dich lösen könntest? Folge unserem Angebot.