

Bedürfnis erforschen und The Work of Byron Katie

Bevor du Strategien für die Bedürfniserfüllung suchst und findest, macht es Sinn, deine Bedürfnisse kennenzulernen. Schließlich sind das Bedürfnisse, denen du bis jetzt nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt hast, die dir bis jetzt nicht bewusst waren. Woher sollst du wissen, was diese Bedürfnisse sind und welche Bedeutung sie für dich haben, geschweige denn, auf welche Art du sie dir erfüllen kannst?

Mein Bedürfnis, das ich untersuchen möchte

Welches Bedürfnis möchtest du erforschen? Du kannst ein Bedürfnis aus der Bedürfnisliste auswählen, eines deiner Schatz-Bedürfnisse verwenden oder du wählst ein Bedürfnis, auf das dich dein Seelenhüter hingewiesen hat.

Trage hier das Bedürfnis ein:

Was mein Bedürfnis für mich bedeutet ...

Suche im Internet danach, was das Bedürfnis bedeutet. Schlage beispielsweise in einem Bedeutungswörterbuch nach. Stimmt diese Bedeutung auch für dich oder ist dir etwas Anderes wichtig? Vielleicht findest du ein Zitat, ein Gedicht, ein Lied oder einen Film, der zu deinem Bedürfnis passt?

Was bedeutet das Bedürfnis für dich? Welchen Stellenwert hat das Bedürfnis für dich und für die Menschen in deiner Umgebung?

Was glaubst du über das Bedürfnis? Glaubst du, dass es für dich schwer ist, dir dieses Bedürfnis zu erfüllen? Oder würde es dir leicht fallen, dir dieses Bedürfnis zu erfüllen? Glaubst du, dass du keine Möglichkeiten hast, dir dieses Bedürfnis zu erfüllen?

Woran bemerkst du, ob dieses Bedürfnis erfüllt ist, ob es nicht erfüllt ist? Welche Gefühle hast du, wenn das Bedürfnis erfüllt ist? Was könnte geschehen oder geschehen sein, dass das Bedürfnis erfüllt ist?

War dieses Bedürfnis in deiner Ursprungsfamilie erlaubt? Wurde dieses Bedürfnis in deiner Ursprungsfamilie gelebt? War dieses Bedürfnis für dich in deiner Ursprungsfamilie erfüllt? War es nie erfüllt oder gab es Momente, in denen es erfüllt war?

Welche Situationen in deinem Leben gibt es, in denen das Bedürfnis erfüllt ist? Schreibe die Situationen auf.

Welche Situationen in deinem Leben gibt es, in denen das Bedürfnis nicht erfüllt ist? Schreibe die Situationen auf.

Gibt es etwas, das eine andere Person (aus deinem Freundeskreis, der Familie oder dem Arbeitsumfeld) tun könnte, damit sich dieses Bedürfnis für dich erfüllt? Wer könnte diese Person sein (real oder imaginär)?

Gibt es eine Person oder mehrere Personen in deinem Leben, die dich daran hindern, dass sich dieses Bedürfnis für dich erfüllt? Wie müssten diese Personen anders sein, sich anders verhalten, dich anders behandeln, damit sich dieses Bedürfnis für dich erfüllt?

Bedürfniserfüllung gelungen?

Über die folgende Tabelle kannst du eintragen, in welchem Maß ein Bedürfnis in deinem Leben im Moment erfüllt ist. Füge für jede Spalte eine waagerechte Linie in der Höhe ein, die die Erfüllung dieses Bedürfnisses für dich symbolisiert. Wenn du in das Dokument tippst, kennzeichne den Grad der Erfüllung jeweils mit einem „X“.

Trage hier das Bedürfnis ein:

100%							
75%							
50%							
25%							
0%							
	Familie	Partner- schaft	Freizeit	Sport	Arbeit	Lernen	

Sätze für The Work finden

Aus all deinen Antworten kannst du Sätze für The Work finden. Lies deine Antworten aus den vorherigen Seiten und trage hier die stressigen Sätze ein, die du mit The Work überprüfen möchtest.