

Nonverbale Fünf-Stufen- Bedürfnis-Übung

Diese Übung macht deutlich, dass es enorm guttut, Bedürfnisse anzuerkennen, sich ihre Erfüllung vorzustellen und sie einzuladen. Im Grunde ist es die Basis der Selbsteinführung, sich die eigenen Bedürfnisse zuzugestehen und sich für ihre lebendige Energie zu öffnen. Es ist der Weg aus dem Mangel in die Fülle.

Um diese Übung zuhause durchzuführen, nimm dir eine Situation vor, mit der du unzufrieden bist, finde heraus, welche Bedürfnisse im Minus sind und entscheide, welches das Bedürfnis ist, das dir dabei am wichtigsten ist, z.B. Freiheit.

1. Stell dich hin, schließe die Augen, spür deinen Körper und deinen Atem und verbinde dich mit dem Bedürfnis. Wiederhole das Wort vielleicht ein paar Mal in Gedanken. Lege deine Hände auf deine Brustmitte und spüre, wie es sich anfühlt, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist. Sage dir in Gedanken: „**Mein Bedürfnis nach ... (Freiheit) ist nicht erfüllt!**“ „**Mir fehlt ... (Freiheit)!**“ Spüre wie sich das anfühlt, und drücke diese Gefühle durch Körperhaltung, Gestik und Mimik, vielleicht mit einer Bewegung aus. Nimm dir dafür etwa 2 Minuten Zeit. Du kannst den Ausdruck gerne übertreiben, um ihn deutlicher wahrzunehmen. Dann richte dich auf, atme tief durch, streck dich und komm innerlich wieder zur Ruhe.
2. Verbinde dich wieder mit diesem Bedürfnis und wiederhole das Wort dafür in Gedanken. Als nächstes erkenne an, dass dies dein Bedürfnis ist und sage dir in Gedanken: „**... (Freiheit) ist mein Bedürfnis!**“ „**Ich brauche ... (Freiheit)!**“ „**... (Freiheit) ist mir echt wichtig!**“ usw. Drücke wieder körperlich aus, wie sich das anfühlt, wenn Du dir dieses Bedürfnis zugestehst, bleibe wieder etwa 2 Minuten bei diesen Gedanken und Gefühlen und drücke sie nonverbal aus.
3. Dann stell dir vor, wie es wäre, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wäre, spüre, wie sich das anfühlen würde. Sage dir in Gedanken „**Mein Bedürfnis nach ... (Freiheit) ist erfüllt!**“ oder „**jetzt bekomme ich ... (Freiheit)!**“ und drücke wieder nonverbal aus, welche Gefühle dann in dir wach werden, bleibe etwa 2 Minuten dabei.
4. Jetzt mal dir aus, was möglich wird, wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist. Welche anderen Bedürfnisse lassen sich dann erfüllen? Welche Türen öffnen sich? Was ist das Kostbare an diesem Bedürfnis? Drücke wieder mit deinem Körper aus, wie du dich dann fühlst.
5. Zum Schluss lade die Erfüllung dieses Bedürfnisses in dein Leben ein und spüre, wie sich das anfühlt. Sage in Gedanken „**Willkommen in meinem Leben, ... (Freiheit)!**“ „**ich bin bereit für dich / ... (Freiheit)!**“, „**ich bin offen für dich**“ und drücke körperlich aus, wie du dich fühlst, wenn du so einlädst, wenn du dich dafür öffnest. Wiederhole die Einladung immer wieder, etwa 2 Minuten lang, und finde eine Geste, die diese Haltung verdeutlicht. Merk dir diese Geste, sie kann dich später an diese Haltung des Einladens erinnern. Zum Schluss streck dich wieder, atme tief durch und lass alles noch ein bisschen nachklingen.