

Tag 12: Deinen Bedürfnissen folgen oder wie authentisch leben geht



Hör' Dir die heutige Audio an!



BEDÜRFNISSE - was wir uns alle im Leben wünschen		
AUTONOMIE	VERBINDUNG (Fortsetzung)	FRIEDE
freie Wahl	Verbindung zu sich selbst	Akzeptanz
Würde	Selbstaussdruck	Gleichgewicht
Freiheit	gleiche Wellenlänge	Schönheit
Unabhängigkeit	Stabilität	Verbundenheit
Selbstaussdruck	Unterstützung	Leichtigkeit
Raum	erkennen und erkannt werden	Einfachheit
Spontaneität	Vertrauen	Gelassenheit
	Verständnis	Vertrauen
VERBINDUNG	Wärme	Harmonie
Akzeptanz		Hoffnung
Zuneigung	SINN	Ordnung
Wertschätzung	Bewusstsein	Seelenfrieden
Authentizität	das Leben feiern	Raum
Zugehörigkeit	Herausforderung	
Fürsorge	Klarheit	KÖRPERL. WOHLBEFINDEN
Nähe	Kompetenz	Luft
Kommunikation	Bewusstheit	Körperpflege
Verbundenheit	etwas beitragen	Komfort
Gemeinschaft	Kreativität	Nahrung
Kameradschaft	entdecken	Bewegung/Sport
Mitgefühl	Effizienz	Erholung/Schlaf
Rücksichtnahme	Wirkungskraft	körperl. Sicherheit
Empathie	wachsen	für sich selbst sorgen
Freundschaft	Integration	Sexualität leben
miteinbezogen sein	Integrität	Unterkunft
Inspiration	Lernen	Berührung
Integrität	Trauern	Wasser
Intimität	Bewegung	
Liebe	Mitwirkung	SPASS und SPIEL
Gegenseitigkeit	Perspektive	Abenteuer
genährt werden	Präsenz	Begeisterung
Partnerschaft	Fortschritt	Spaß
Präsenz	Bestimmung	Humor
Respekt/vor sich selbst	Selbstaussdruck	Freude
Sicherheit	Anreiz	Entspannung
sich selbst akzeptieren	Verständnis	Ansporn
gut für sich sorgen		

Tag 12: Deinen Bedürfnissen folgen oder wie authentisch leben geht



Hör' Dir die heutige Audio an!



Wie Du Deinen Bedürfnissen ganz leicht auf die Spur kommst:
Stell' Dir vor, Dein Partner sagt genau das zu Dir, was Du Dir schon lange von ihm wünschst - was wäre das? Und umgekehrt?

Welche Grundbedürfnisse hast Du im täglichen Leben? (sh. Liste)

.....
.....

Welche Grundbedürfnisse hat Dein Partner?

.....
.....

Worin liegt die größte Diskrepanz?

.....

.....

.....

Mit dem neuen Bewusstsein des heutigen Tages / der heutigen Erkenntnis stimmst Du heute für:

That's it! - so betrachtet sollte ich unbedingt gehen! - E

Ja, dieses Thema hat mich bisher beeinflusst – ich sollte eher gehen - Q

Heute kann ich keine Entscheidung treffen -H

Ich spüre nur wenig Resonanz – stimme heute für „eher bleiben“ - Z

Das ist nicht mein Thema! – ich sollte bleiben - G

Dein heutiger Buchstabe:

