

# Bedürfniszyklus schließen: Anleitung für mehr Selbstverantwortung & Verbindung

## Warum das wichtig ist

Du bist selbst dafür verantwortlich, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen.  
Nicht dein Partner, nicht dein Umfeld – **du**.

Wenn du das lernst, passiert etwas Entscheidendes:

- 👉 Du kommst aus Vorwurf und Frust raus
- 👉 Du kommst in Klarheit, Handlung und Verbindung

---

## Der Bedürfniszyklus (einfach erklärt)

### Der natürliche Ablauf

Körperliches Signal

- Bedürfnis erkennen
- Idee / Gedanke
- Handlung
- Befriedigung
- Entspannung / Zufriedenheit


Oder noch einfacher:

- 👉 Spüren → Verstehen → Handeln → Genießen

---

### Beispiel (Apfel)

- Du spürst Hunger
- Du denkst: „Ich will einen Apfel“
- Du gehst in die Küche
- Du isst den Apfel
- Du bist satt und zufrieden

 Zyklus geschlossen

## Wo wir uns selbst sabotieren

Der Zyklus wird oft unterbrochen. Typische Stellen:

- **✗** Ich spüre nichts (kein Körperkontakt)
- **✗** Ich nehme es nicht ernst
- **✗** Ich habe keine Idee, was ich brauche
- **✗** Ich komme nicht ins Handeln
- **✗** Ich breche ab
- **✗** Ich genieße nicht

👉 Ergebnis: Unzufriedenheit, Frust, Leere

---

## Der entscheidende Shift

**✗ Statt:**

„Du kommst immer so spät nach Hause!“

**✓ Sag:**

„Ich bin erschöpft und brauche mehr Zeit für mich.“

---

**✗ Statt:**

„Du nervst mich mit deinen Beschwerden!“

**✓ Sag:**

„Ich fühle mich unter Druck und brauche Entlastung.“

---

**✗ Statt:**

„Du flirtest mit anderen!“

## **Sag:**

„Ich fühle mich unsicher und wünsche mir mehr Verbindung.“

---

 Das ist Bedürfnisorientierung.

---

## **Warum das so schwer ist**

Weil du es oft nie gelernt hast.

Viele Menschen haben früh gelernt:





- Bedürfnisse sind „zu viel“
- Andere sind wichtiger
- Anpassung bringt Liebe

 Ergebnis:

Du verlierst den Kontakt zu dir selbst

---

## **Die neue Haltung**

-  Meine Bedürfnisse sind wichtig
  -  Ich darf sie wahrnehmen
  -  Ich darf sie ausdrücken
  -  Ich darf für sie sorgen
- 

## **Schritt-für-Schritt Anleitung**

### **1. Wahrnehmen**

 Was spüre ich in meinem Körper?

- Unruhe?
- Müdigkeit?
- Spannung?

- Sehnsucht?
- 

## 2. Verstehen

👉 Welches Bedürfnis steckt dahinter?

- Ruhe?
  - Nähe?
  - Klarheit?
  - Unterstützung?
- 

## 3. Benennen

👉 Sprich es aus:

- „Ich brauche...“
  - „Ich wünsche mir...“
  - „Mir ist wichtig...“
- 

## 4. Handeln

👉 Was kannst DU konkret tun?

- Gespräch starten
  - Pause nehmen
  - Grenze setzen
  - etwas organisieren
- 

## 5. Dranbleiben

👉 Zieh es durch

Nicht:

- abbrechen
- ausweichen

- dich ablenken
- 

## 6. Genießen

👉 Spür die Befriedigung bewusst

- Entspannung
  - Ruhe
  - Verbindung
  - Freude
- 

## Reflexions-Check

Frag dich ehrlich:

- Spüre ich meine Bedürfnisse überhaupt?
  - Verstehe ich sie?
  - Komme ich ins Handeln?
  - Ziehe ich Dinge wirklich durch?
  - Erlaube ich mir, zu genießen?
- 

## Deine wichtigste Aufgabe

👉 Finde heraus, wo DU aussteigst Das ist dein persönlicher Hebel.

---

## Praxisübung: Mini-Training im Alltag

Nimm ein einfaches Bedürfnis (z. B. Müdigkeit):

1. Spüren: „Ich bin müde“
2. Entscheidung: „Ich brauche Ruhe“
3. Handlung: „Ich lege mich hin“
4. Umsetzung: wirklich hinlegen
5. Abschluss: spüren, wie es dir danach geht

👉 Klingt simpel – ist aber transformative Arbeit

## Der Kern

Du lernst nicht nur Bedürfnisse zu erfüllen.

Du sendest dir selbst eine Botschaft:

- 👉 „Ich bin wichtig.“
  - 👉 „Ich kümmere mich um mich.“
- 

## Das Ergebnis

Mehr:

- ✨ Klarheit
  - ✨ Selbstwert
  - ✨ Verbindung
  - ✨ Lebensqualität
- 

## Abschlussgedanke

Deine alten Muster waren Schutz. Heute darfst du etwas Neues wählen.

- 👉 Schließ deine Zyklen.
- 👉 Bleib bei dir.
- 👉 Komm ins Handeln.

**ICH BIN ERWACHSEN! ICH HABE KEINEN ANSPRUCH MEHR DARAUF, DASS ANDERE MENSCHEN MEINE BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN!**

Das ist echte Selbstermächtigung.