

6 Schlüssel zur Selbstkenntnis

Hinter jeglichem Tun oder Verhalten stehen zwei Motivationen: Entweder wir wollen ein Bedürfnis befriedigen oder es wird gerade ein Bedürfnis nicht befriedigt/verletzt und wir wollen dies ändern.

Kunden engagieren mich, um durch einen neutralen, vorgehaltenen, Agenda-freien Spiegel mehr Klarheit über ihre Emotionen zu finden. Wenn wir aktiv und rational uns selbst hinterfragen, kommen wir unseren Emotionen auf die Spur und dann können wir mit ihnen arbeiten.

Meist läuft dieser Prozess unbewusst und unwillkürlich ab. Man kann sich jedoch den Raum schaffen und überlegen um welches Bedürfnis, erfüllt oder verweigert, es sich gerade handelt. Denn, es gibt nur sechs Grundbedürfnisse.

Cloé Madanes hat im Rahmen der „Human Need Psychology“ sechs Grundbedürfnisse definiert, die in meiner Welt, nicht nur erklären, warum wir was tun, sondern uns auch verstehen lässt, warum wir manchmal Probleme mit uns herumschleppen, die wir eigentlich lösen könnten.

Im Moment, wenn wir uns auf etwas fokussieren, so ist bewusst oder unbewusst, der nächste Schritt, diesem Fokus einen Sinn für uns zu geben, und dieser Sinn gibt uns dann unsere Emotionen und letztendlich unsere Bedürfnisse, die uns handeln lassen.

Sicherheit

Jeder braucht Sicherheit, um Schmerz zu vermeiden oder sich zumindest wohlfühlen. Wie erreichen wir das? Alles kontrollieren? Besondere Fähigkeiten entwickeln? Aufgeben? Und doch, dummerweise, obwohl wir Sicherheit haben wollen, haben wir weder Sicherheit über unsere Gesundheit, noch über unsere Kinder, noch über viele andere Dinge, die uns tagtäglich beschäftigen. Ein Dilemma, denn das Einzige, was sicher ist, ist, dass es keine Sicherheit gibt. Das ist jedoch ganz sicher.

Wir befriedigen unser Verlangen nach Sicherheit auf unterschiedlichste Art und Weise und was fühlen wir, wenn wir uns sicher sind? Stell dir vor, du hättest Sicherheit über alles – du wüsstest genau, was wann wie passiert. Das wäre absolut langweilig. Deshalb hat Gott uns mit ihrer unlimitierten Weisheit ein zweites Bedürfnis gegeben:

Abwechslung

Abwechslung und Vielfalt wollen wir in unserem Leben. Wir möchten überrascht werden, Neues erleben. Überraschungen lieben wir und wenn sie uns nicht wirklich passen, dann nennen wir diese Überraschungen Probleme. Selbst diese brauchen wir, sind es doch die Rätsel -und jedes Problem hat eine Lösung - die wir dechiffrieren, die uns weiterbringen, die zu unserer Entwicklung beitragen. Auch Routine gibt uns Sicherheit, aber das ganze Leben in Routine zu leben ist wie dem Autopiloten die Kontrolle zu überlassen. Wir schauen uns ja Doktor Schiwago auch nicht zum 30igten Mal an. Unser drittes Bedürfnis, und das können wir am einfachsten an anderen beobachten ist:

Bedeutsamkeit

Wir wollen uns wichtig fühlen, einzigartig und speziell. Das kann erreicht werden mit Geld verdienen oder den Ferrari vor der Türe stehen haben. Oder Tattoos, Schmuck oder Piercings an Stellen, die bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen hinter dem Vorhang begutachtet werden

müssen. Wenn man keinen Standpunkt hat, keine Kultur, keine Glaubenssätze oder einen schnellen Weg finden will, um Bedeutsamkeit zu erreichen, so funktioniert das mit einer Pistole, die man einem anderen an die Stirn hält, sofort und nachhaltig. Bedeutsamkeit kann man auf vielerlei Art erreichen und manchmal können wir beobachten, dass Menschen Bedeutsamkeit ernten, indem sie anderen deutlich klar machen, dass sie besser sind. Als nächstes Grundbedürfnis brauchen wir auf jeden Fall:

Verbundenheit und Liebe

Manche entscheiden sich lieber für Verbundenheit, birgt Liebe doch das Risiko, enttäuscht zu werden und seine Bedeutsamkeit zu verlieren. Wer von uns hat noch nie in seinem Leben Schmerz und Enttäuschung in einer romantischen Liebe erlebt? Verbunden sein können wir erleben durch Intimität, Freundschaft oder den Spaziergang im Wald. Falls es gar nicht anders geht, dann kaufen wir uns nicht eine Katze, sondern einen Hund, der uns begrüsst, nachdem wir für zwei Minuten den Raum verlassen hatten, als hätte er uns jahrelang nicht gesehen.

Diese vier genannten Grundbedürfnisse befriedigen wir Menschen alle, in der einen oder anderen Weise. Sie sind es, die unseren Charakter, unsere Persönlichkeit ausmachen. Selbst wenn wir uns selbst etwas vormachen, diese vier können wir, wenn wir reflektieren, bei anderen und uns selbst relativ leicht erkennen. Diese Bedürfnisse können ausgelebt werden in positiver, in neutraler oder in negativer Form. Die letzten zwei Bedürfnisse legen das Fundament zum glücklich Sein, sind sie doch die Basis für unsere Erfüllung und Selbstverwirklichung:

Entwicklung und Wachstum

Entwicklung und Wachstum sind Bedürfnisse für unseren Geist, für unsere Spiritualität (nicht im esoterischen Sinn). Selbstverwirklichung entsteht kaum durch die ersten vier. Da finden wir unseren Weg, wie wir uns verhalten, warum ich die Zigarre rauche, warum wir Fußball schauen oder Stunden mit der Sonntagszeitung verbringen. Aber wenn wir uns nicht entwickeln, dann ist das der Stillstand. Wir wissen die Antwort: Wenn wir nicht in uns wachsen, was dann? Wer sind wir dann? Eine Marionette? Wenn wir nicht wachsen, dann spielt es keine Rolle, wie viel Reichtum wir anhäufen, wie viele Freunde wir haben, wer uns liebt und so weiter, wir würden uns letztendlich armselig fühlen. Ich glaube, wir wollen wachsen, damit wir das sechste Bedürfnis befriedigen können:

Einen Beitrag leisten

Den Beitrag im Leben leisten, der über unser Ego hinausgeht. Wer immer sich Gedanken über Geben und Nehmen gemacht hat, wird mir zustimmen, losgelöst von der Freude zu empfangen: Geben und Beitragen produziert in uns als Gebender mehr Emotionen. Beitrag ist nicht die Missionarsschule in Sierra Leone zu finanzieren, sondern kann so einfach sein, als zum Beispiel dem anderen Aufmerksamkeit zu schenken. Ihm zuzuhören und zu verstehen, wo Unterstützung gegeben werden kann.

Safe Problem

Manche Probleme, die wir seit Ewigkeiten mit uns herumtragen, können im Hinblick auf die sechs Grundbedürfnisse untersucht werden. Es kann sein, dass ein Problem uns permanent beschäftigt, wir es aber trotzdem nicht lösen, weil es uns, in irgendeiner Art und Weise, mehrere der sechs Grundbedürfnisse befriedigt und wir es damit gar nicht wirklich, wirklich lösen wollen; ein Safe-Problem, das uns ermutigt, den Zustand beizubehalten, anstatt uns zu verändern.

Es kann interessant sein - und mit ein bisschen Geduld und Aufmerksamkeit ist es einfach – sowohl die eigenen wie auch die Aktionen und Aktivitäten der anderen, unter dem Aspekt, welches Bedürfnis wird hier gerade befriedigt oder eben nicht befriedigt, zu beobachten.

Die meisten Menschen, haben ein Prioritätsbedürfnis, welches über den verbleibenden fünf steht. Dieses zu erkennen hilft, uns und andere besser zu verstehen. Es ist die Landkarte, die wir in unserem Hirn haben, die uns motiviert, die Dinge zu tun, die wir tun.

Wenn du eine Motivation findest, die den sechs Grundbedürfnissen nicht zugeordnet werden kann, dann würde mich das sehr interessieren.