

MEINE MONSTER

Meine Monster oder die unmittelbare automatische Reaktion

Gedanken

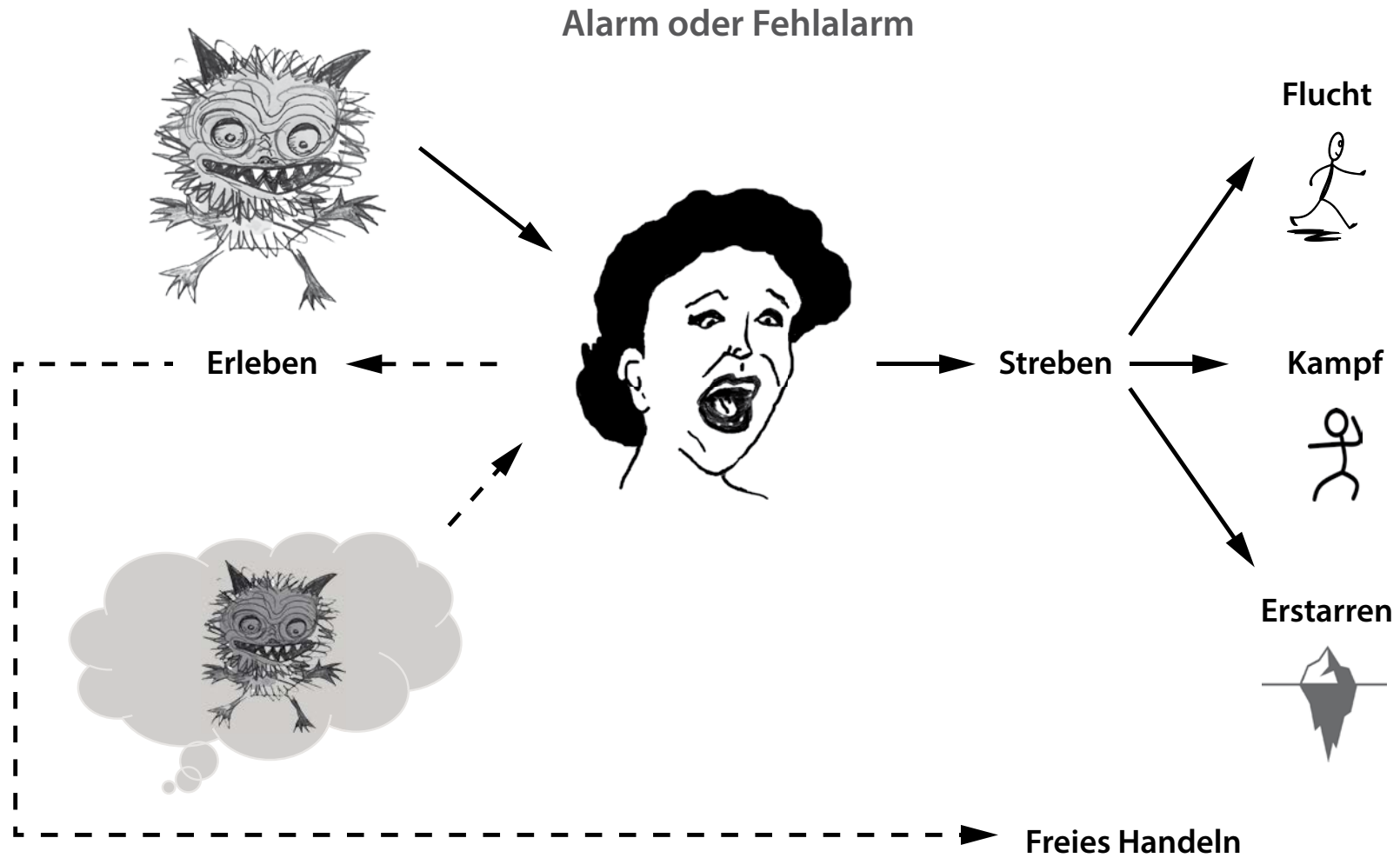
Körperempfindungen



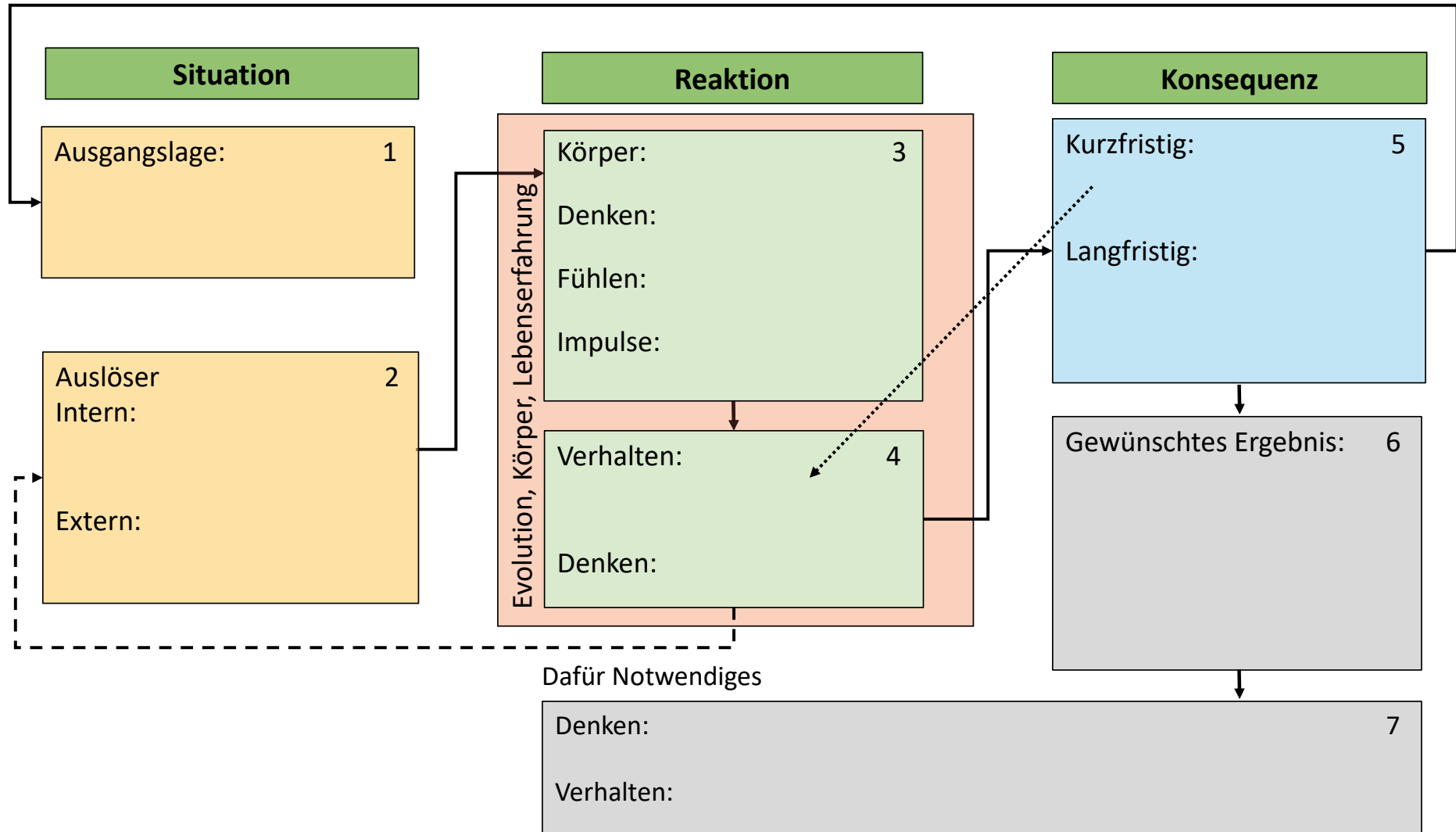
Gefühle

Impulse

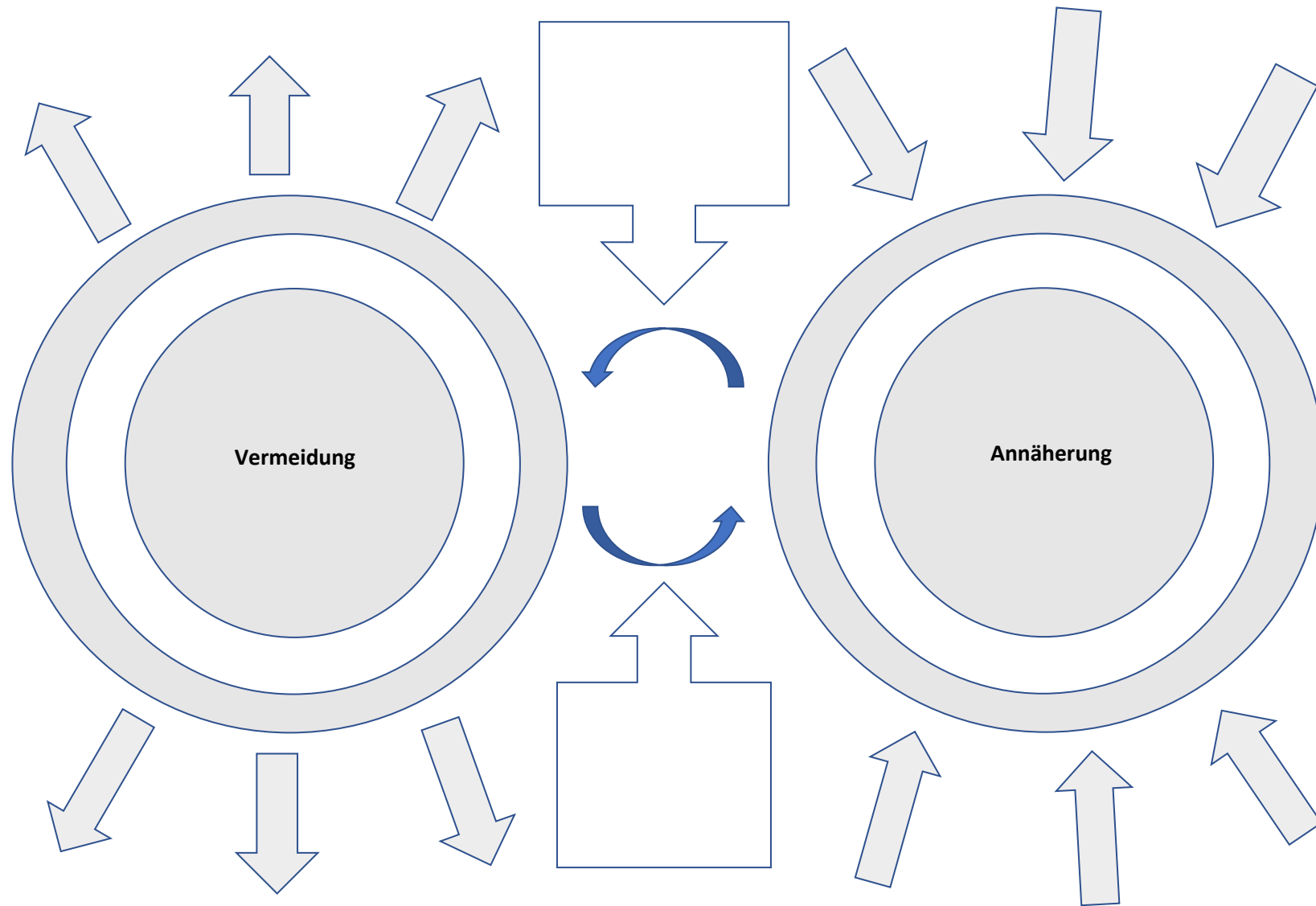
ALARMMODELL



VERHALTENSANALYSE



ANNÄHERUNG UND VERMEIDUNG



Körperliche Grundbedürfnisse

Menschen haben eine ganze Reihe körperlicher Bedürfnisse.

Die Intensität dieser Bedürfnisse ist individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Es gibt meist mehrere Wege, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Eine schlechte Versorgung der körperlichen Grundbedürfnisse führt langfristig zu Stress, einer reduzierten Belastbarkeit und Krankheiten.

Wenn ein Bedürfnis lange nicht erfüllt wurde, spürt man es oft nicht mehr so gut.

Eine gute Versorgung der Grundbedürfnisse führt zu Wohlbefinden und macht uns belastbarer.

Beispiele:

Wärme

Essen

Bewegung

Psychische Grundbedürfnisse

Menschen haben eine ganze Reihe psychischer Bedürfnisse.

Die Intensität dieser Bedürfnisse ist individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Es gibt meist mehrere Wege, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Eine schlechte Versorgung der psychischen Grundbedürfnisse kann langfristig zu Stress, einer reduzierten Belastbarkeit, Unzufriedenheit oder psychischen Erkrankungen führen.

Wenn ein Bedürfnis lange nicht erfüllt wurde, spürt man es oft nicht mehr so gut.

Eine gute Versorgung der Grundbedürfnisse führt zu Wohlbefinden und macht uns belastbarer.

Beispiele:

Bindung

Kreativität

Genuss

Werte

Werte geben meinem Leben Sinn und Bedeutung.

Durch sie fühle ich mich lebendig und voller Energie

Werte sind Richtungen.

Ich kann von überall aus losgehen.

Ich kann kleine oder große Schritte in Richtung meines Wertes tun.

Ich kann nie ankommen.

Werte sind Verhalten.

Werte sind keine moralischen Verpflichtungen, sondern kommen von innen.

Werte sind nicht absolut, sondern können abgewogen werden.

Beispiele:

Ich möchte meinem Partner zuhören.

Ich möchte mich gut um meine Gesundheit kümmern.

Ich möchte kreativ tätig sein.

Ziele

Ziele können erreichbar oder unerreichbar sein.

Im Gegensatz zu Werten kann ich an einem Ziel ankommen und es abschließen.

Sie werden möglichst konkret und überprüfbar formuliert.

Man kann große Ziele in Zwischenschritte aufteilen.

Beispiele:

Zweimal in der Woche Sport machen.

Bis zum 15.12. eine Bewerbung schreiben.

Wünsche

Wünsche sind Dinge, die ich gerne hätte oder erleben würde.

Es sind Erwartungen, die ich an andere oder das Leben habe.

Sie können nah an meinen Grundbedürfnissen liegen oder völlig belanglos sein.

Wünsche sind meist sehr spezifisch auf einen Weg festgelegt, wohingegen Bedürfnisse und Werte oft auf unterschiedlichen Wegen erfüllt werden können.

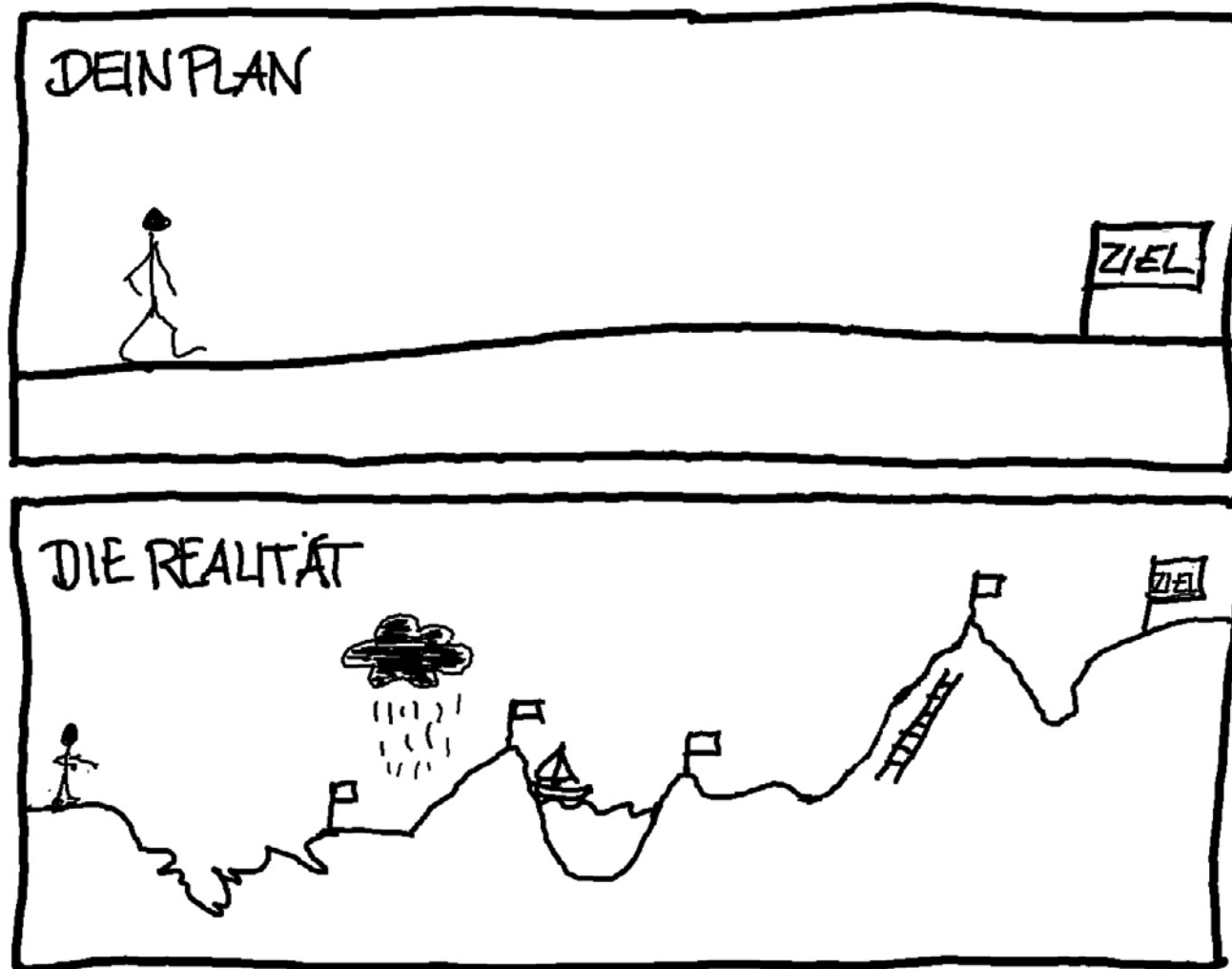
Bei Wünschen bin ich in der passiven Rolle („haben wollen“).

Beispiele:

Dass mein Partner in einem Streit nicht mehr so laut wird.

Eine neue Playstation.

BARRIEREN ÜBERWINDEN



AUSSCHNEIDEKARTEN – Beispiel Annäherung

Bindung	Autonomie	Neugier / Kreativität
Genuss / Spiel	Sicherheit / Kontrolle	Produktivität / Anerkennung
Bewegung	Nahrung	Wärme

Berührung	Trinken	Schutz
Schlaf	Pausen / Erholung	Meinen Kindern zeigen, dass ich sie mag
Eine schöne Umgebung gestalten	Mich für Nachhaltigkeit einsetzen	Zuhören, wenn jemand das braucht
Mich in die Gemeinschaft einbringen	Über Dinge gründlich nachdenken	Kreativ tätig sein

Freundlich zu mir und anderen sein	Für mich sorgen	Für andere sorgen
Zweimal pro Woche früh schlafen gehen	Jede Woche einen Abend mit meinem Mann verbringen	Dreimal täglich essen
Mit dem Rauchen aufhören	Diese Woche eine Stunde an meiner Bachelorarbeit schreiben	Am Wochenende eine Stunde lesen
Meine Frau soll mir zuhören	Einen liebevollen Partner	Ich will mich nicht mehr so schlecht fühlen

**Die Politiker sollen nicht mehr
so egoistisch handeln**

Mehr Geld verdienen