



Erste Etappe, Schreibanregung #3

Die fünf seelischen Grundbedürfnisse erfüllen

... und dein Wohlbefinden steigern

„Fünf psychische Grundbedürfnisse haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte entwickelt, sie sind zum Überleben notwendig und streben nach wie vor zur Erfüllung“ (Goldschmitt-Helferich, S. 5)

Annette Goldschmitt-Helferich ist Psychologin in Bremen und eine gute Freundin. Sie schreibt gerade ein Buch darüber, wie die Psyche funktioniert und hat mich überzeugt: Es gibt viel zu tun im Bereich seelische Gesundheit. Für den Körper, so sagt sie, tun wir viel, manchmal zu viel: Wir gehen joggen, schwimmen, zum Pilates. Wir essen grün und gesund, fahren zur Kur, cremen, schlucken Pillen und Nahrungsergänzungsmittel, gehen zur Massage, zur Physio, zur Kosmetik. Und für die Psyche? Da werden wir meist erst aktiv, wenn es in uns ganz schön dunkel wird.

Dabei sei es leicht, für Balance im Seelenhaushalt zu sorgen, was wiederum das Immunsystem stärke und die ein oder andere Pille überflüssig mache.

Bei den fünf Seelen-Aspekten, auf die wir achten können, handelt es sich um unser angeborenes Bedürfnis nach:

1 - Bindung

2 - Selbstwirksamkeit

3 - Spiel/Spaß

4 - Selbstwert

5 - Grenzen

Was heißt das für uns?

Ich erkläre es hier in meinen Worten. Du hast bestimmt eigene Ideen und Erfahrungen dazu.

1 – Bindung

Wir sind soziale Wesen und brauchen schon vor der Geburt die Verbindung zu anderen Menschen. Wer als Kind nicht berührt wird, stirbt. Das haben grausame Experimente in der

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

Vergangenheit zeigt. Wir blühen dagegen auf, wenn wir gesehen, gehört, berührt und im besten Fall geliebt werden.

Es tut uns ein Leben lang gut, in Verbindung mit uns, in Resonanz mit anderen und der Welt zu sein.

2 – Selbstwirksamkeit

Gegen Angst und Unsicherheit hilft die Erfahrung, dass wir unser Leben zu einem gewissen Grad gestalten können. Dabei kann es darum gehen, unsere eigenen Gefühle zu managen, es kann darum gehen, ein Alltagsproblem zu bewältigen, also etwa ein defektes Auto in die Werkstatt zu bringen, unseren Ärger über die nassen Handtücher auf dem Badezimmerfußboden auszudrücken, anstatt zu jammern oder zu verzagen. „Yes, I can“ und „Yes, I do“, ist die Haltung, die dahintersteht. Außerdem die Entscheidung: „Ich lasse mich nicht von anderen und den Umständen zum Opfer machen. Ja, ich erlebe Krisen und Niederlagen, aber ich stehe wieder auf.“ So geht für mich Resilienz.

3 – Spiel/Spaß/Erholung

Wenn wir spielen und Spaß haben, können wir entspannen und uns regenerieren. Doch beim Spielen geschieht noch so viel mehr. Wenn Kinder spielen, lernen sie fürs Leben, sie erfahren mehr über sich und andere, lernen Regeln, üben Gewinnen und Verlieren, loten Grenzen und Möglichkeiten aus. Dabei ist Spielen ein großartiges Bindemittel: Sozialer Kitt, könnte man sagen. Praktisch ist auch: Wir finden spielerisch kreative Lösungen, das verdanken wir unserer Fantasie.

4 – Selbstwert

Uns selbst wertzuschätzen, uns zu würdigen, lieb zu haben, zu schätzen, ist die Basis für alles, was wir tun. Einerseits. Andererseits beziehen wir unseren Selbstwert auch aus der Erfüllung der anderen Grundbedürfnisse. Aus guten Bindungen, in denen wir wohlwollend gespiegelt werden, aus der Erfahrung, wirksam agieren zu können, aus Spiel und Spaß.

5 - Grenzen

Sie geben uns Sicherheit und bilden einen guten Rahmen für unser Leben. Wir schützen uns selbst vor Überforderung. Wir müssen nicht alles erfüllen, nicht alles haben, nicht alles leisten. Wie erleichternd! Und andere dürfen sich uns gegenüber nicht alles herausnehmen. Uns zu schützen, stärkt den Selbstwert und ermöglicht enge Bindungen, weil wir uns nicht ausliefern und auflösen.

Leuchtet ein?

Vielleicht fallen dir noch andere Beispiele für die fünf Grundbedürfnisse ein und wie du sie erfüllen kannst.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

mail@schreibercoaching.de

schreiben-zur-selbsthilfe.com

Heute lade ich dich ein, zu schauen, wie es um die fünf Aspekte für seelische Gesundheit bei dir bestellt ist. Wo läuft es prima und wo könntest du noch mehr für deine Wohlbefinden, deine Balance tun?

Einladung:

Stell deinen Timer auf 10 Minuten und schreibe zu den folgenden Fragen und Satzanfängen. Natürlich darfst du die Zeit ausdehnen, wenn dir danach ist.

1. Für meine Beziehungen Sorge ich, in dem ...
2. Gute Grenzen habe ich in diesen Bereichen ...
3. Überrollt fühle ich mich manchmal von ...
4. Ganz frei und selbstbestimmt fühle ich mich, wenn ...
5. Ich bestimme, wo es langgeht, wenn ...
6. Ich bin stolz auf ...
7. Mich entspannt es sehr, wenn ...
8. Freude macht mir schon immer ...

Ernte:

Lies deine Antworten. Welches Grundbedürfnis ist besonders gut erfüllt, bei welchem könntest du noch etwas nachlegen?

Und nun ein letzter Schritt:

Welche erste Mini-Aktion könntest du heute starten, um ein seelisches Grundbedürfnis noch besser zu stillen ...

(Beispiele: Eine Telefonnummer besorgen, um die Tante anzurufen ...;
Dich zur Spielerunde verabreden ... etc. pp.)

Weiterlesen:

Stefanie Stahl: Wer wir sind: Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben. Alles, was Sie über Psychologie wissen sollten. Kailash 2022.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.