

Transformation des Schmerzes der unerfüllten Bedürfnisse

Beispiel:

1. Beobachtung identifizieren/notieren

1. Arbeitszeit auf die Kinderbetreuung abstimmen
 1. wurde so besprochen
 2. Unklarheiten/klappt nicht

A: Ich arbeite morgen; und du musst ab 15:00 das Kind betreuen

B: Und ich arbeite bis 18:00 Uhr

A: Wir haben das so besprochen; Ich kann den Termin nicht ändern

2. Wolfsgedanken identifizieren/notieren

Allgemeine Gedanken zur Situation:

1. das darf doch nicht wahr sein!
2. schon wieder!

Gedanken über/an B:

3. warum kannst du nicht einfach meine Termine aufschreiben?
4. Im Job machst Du doch auch Termin- und Projektmanagement, warum klappt das zu Hause nicht?
5. Versteh doch bitte daß bestimmte Termine bei mir fix sind

Gedanken über A/mich!

6. Was kann ich noch tun um meine Termine deutlicher zu kommunizieren?
7. Ich melde mich krank. Ja, ich melde mich krank
8. ich möchte nicht über Termine streiten
9. was läuft falsch

3. Wolfsgedanken mit Energie aussprechen

Sprich mit Energie die Aussagen unter Punkt 2 und spüre was sie mit dir machen. sprich sie mit dieser Energie aus wie wenn du dich gerade in dieser Situation befinden würdest!

4. Ich erzähle mir selber...

Setze vor jeder Aussage aus Punkt zwei folgendes: „Ich erzähle mir...“, oder „Ich erzähle mir die Geschichte...“, oder „ich denke...“

5. Benenne und bleibe bei den unerfüllten Bedürfnissen

1. Verlässlichkeit
2. aus dem Kopf streichen
3. Sicherheit
4. Entlastung
5. Verständnis für meinen Arbeitsrhythmus

6. Benenne und bleibe bei den unerfüllten Gefühlen

1. verwirrt
2. irritiert
3. hilflos
4. traurig
5. ängstlich
6. blockiert

7. Trauern

Bleibe bei den unerfüllten Bedürfnissen und Gefühle bis eine Entspannung eintritt
Wie geht es Dir wenn Du an die unerfüllten Bedürfnissen und die daraus resultierenden Gefühle denkst?

8. Die Schönheit der Bedürfnisse

Erlebe die Schönheit/die Fülle der Bedürfnisse wenn sie erfüllt wären. Versuche dich an eine Situation zu erinnern, wo dieses Bedürfnis/diese Bedürfnisse erfüllt wurden, wie wunderbar es sich angefühlt hat! Bringe die Schönheit dieser Bedürfnisse zurück zur ursprünglichen Situation. Wie würde es dir gehen wenn diese Bedürfnisse in dieser Situation erfüllt würden.

9. Bitte

Kommt eine Bitte/Entscheidung bezüglich dieser Gefühle und Bedürfnisse hoch? Was konkret kann der andere oder auch du selber tun? Äußere diese Bitte.

| The steps of the process | |
|--|---|
| Stimulus/Observation | BEISPIEL |
| <ul style="list-style-type: none"> • what did you hear? • what did you see? | • |
| Transforming the jackal | |
| Identify the jackal show | <ul style="list-style-type: none"> • das darf doch nicht wahr sein! • schon wieder! • du bist so abhängig! • ich hätte es wissen müssen! • ich melde mich krank! • ich möchte nicht über Termine streiten! • was läuft falsch? |
| <ul style="list-style-type: none"> • enjoy the jackal-show • allow it • allow all jackals/thoughts to be said | Express the energy of the thoughts |
| | <ul style="list-style-type: none"> • What are you feeling now? • Which of them are the loudest? • What are you feeling now? |
| Differentiation | |
| <ul style="list-style-type: none"> • this what we think with the observation • what i'm thinking is what i'm telling myself, not what i saw | |
| so say: | <ul style="list-style-type: none"> • Ich sage mir: „das darf doch nicht wahr sein“ • Ich sage mir: „schon wieder!“ • Ich sage mir: „was läuft falsch?“ |
| <ul style="list-style-type: none"> • „I'm telling myself...“ • „I'm thinking that ...“ • „I'm telling myself the story ...“ | How do you feel when you say this? |
| | <ul style="list-style-type: none"> • emotional? • Spürst du eine Entlastung/Befreiung? |
| | Put your attention to the most loudest jackal |
| | <ul style="list-style-type: none"> • was sagst du dir darüber? • Ich sage mir: „was läuft falsch?“ |
| THE TRUTH IS WHAT I SAW OR HEAR. NOT WHAT I'M THINKING! | |
| Feeling and needs | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Put your attention onto the observation. • What is the unmet need? • What feelings are arising? | <ul style="list-style-type: none"> • Verlässlichkeit • Sicherheit • Entlastung • aus dem Kopf streichen • Verständnis |
| | <ul style="list-style-type: none"> • verwirrt • irritiert • hilflos • traurig • ängstlich • blockiert |
| Mourning/Grieving | |
| <ul style="list-style-type: none"> • identify the energy of the unmet need • Feeling the pain of the unmet needs • stay there | <ul style="list-style-type: none"> • „Ja, es wäre schön wenn mein Bedürfnis nach Verlässlichkeit erfüllt würde,....“ |
| Beauty of the needs | |
| <ul style="list-style-type: none"> • release, take a deep breath • put your attention to the beauty of the need when it WAS met, in the past, sometimes • identify the beauty of the need, the positive value of the need • stay there, be aware • how do you feel? • bringing back the original stimulus from the beginning <ul style="list-style-type: none"> ◦ how you feel now? ◦ Acknowledge what arise in you! | |
| Action/Request | |
| any request or action to your self or to the others? | |