

Bedürfnisbaden die 3 Ebenen der Bedürfnisse

Am besten als Paarübung, der eine sucht sich ein Bedürfnis, er bekommt Zeit darin zu Baden, dann wird nach dem Gefühl, Körperwahrnehmung und Bedeutung gefragt:

Erinnere dich an eine Situation, in der dein Bedürfnis (Sehnsucht) voll und ganz erfüllt ist
Findest du keine, lass deine Fantasie spielen.

Bade darin!

Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, wie sich deine Körperhaltung, Mimik, Gestik verändert, wenn das Bedürfnis erfüllt ist.

1. **Gefühl:** Was fühlst du, wenn Du dich mit dem erfüllten Bedürfnis verbindest?

2. **Körperwahrnehmung:** Was ist deine Körperwahrnehmung?
Was spürst Du im Körper?

3. **Bedeutung:** Was hast du gutes davon, wenn dein Bedürfnis erfüllt ist?
Vielleicht hilfreiche Fragen: Was könntest Du dann zur Dir selber sagen? Was wüsstest Du dann zutiefst? Was würde sich für Dich verändern? Was wäre dann möglich? Was würde sich in der Beziehung zu Dir selbst verändern?
Welche weiteren Bedürfnisse wären erfüllt?

Bedürfnis: _____

(Die Partnerin schreibt auf:)

1.

2.

3.