



Checklisten zu den 3 Grundbedürfnissen

Unser Gehirn ist einerseits ein kompliziertes Organ und andererseits funktioniert es ganz einfach.

Im Laufe der letzten 600 Millionen Jahre mussten verschiedene Arten von Wesen, die allesamt zu unseren Vorfahren gezählt werden dürfen, Überlebensstrategien entwickeln. Das hat maßgeblich den Aufbau unseres komplizierten Nervensystems im Gehirn mitbeeinflusst.

Die Größe unseres Gehirns hat sich in den letzten paar Millionen Jahren ungefähr verdreifacht. Um ihre Gene weitergeben zu können, mussten unsere Vorfahren – egal was wir dazu zählen – Reptilien, Säugetiere, Primaten, Hominiden oder Menschen Dinge tun, die gut waren für ihr Überleben: Schutz in Höhlen suchen, Sex haben, in einer Kleingruppe zusammenleben, um vor Angriffen von Raubtieren besser geschützt zu sein.

Esse Dein Mittagessen oder werde zum Mittagessen.

Das war bei unseren Säugetier-Vorfahren die Devise. Da war natürlich klar, dass das Grundbedürfnis nach Sicherheit an erster Stelle stand und Gefahren vermieden werden mussten.

Und auch heute noch, reagiert das mandelförmige Organ in unserem Gehirn, die Amygdala, auf Reize, die uns in Angst versetzen, wenn wir uns nicht gesehen fühlen und wenn wir aus einer Gruppe ausgeschlossen werden, mit Stresshormonen im Körper.

Zu früheren Zeiten hat Stress zum Beispiel der Säbelzahn tiger ausgelöst – heute löst das zum Beispiel ein Gerücht im Betrieb aus, dass Entlassungen drohen würden.

Neben dem Vermeidungssystem (Grundbedürfnis nach Sicherheit) sind die beiden anderen Systeme unserer Grundbedürfnisse das Belohnungssystem (Grundbedürfnis nach Zufriedenheit) und das Bindungssystem (Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit).

Zu diesen 3 Systemen gibt es jetzt jeweils 2 Fragen auf dieser Checkliste. Wiederum die Bitte von mir: beschäftigen Sie sich ausgiebig und in ruhigen Minuten mit dieser Checkliste. Sie kann dann einige Aha-Momente liefern.

Wann fühlst Du dich unsicher? Welche Momente lösen bei Dir ein inneres Angstgefühl aus?	Wo und in welchen Situationen fühlst Du Dich vollkommen sicher und total entspannt - zuhause?
Wann überkommt Dich ein unzufriedenes Gefühl? In welchen Situationen hättest Du Dir gewünscht, mehr gesehen oder gelobt zu werden?	Was gibt Dir ein inneres Gefühl der Zufriedenheit? Welche Situationen, welche Menschen, welche Momente?
Welche Gefühle werden bei Dir geweckt, wenn Du abgelehnt wirst? Stelle Dir die Herausforderung vor, am Rand der Gesellschaft zu stehen. Wie würdest Du Dich fühlen?	Tauche mit Deinem Gefühl ein in Deine sozialen Beziehungen. Spüre die Wärme und Zugehörigkeit zu Deinem Partner, zu Deiner Familie oder zu einer Gruppe in der Du Dich zuhause fühlst. Was geben sie Dir?

Fühl Dich sicher, zufrieden und eingebunden – In Herzensliebe Jeannette

Autorin: Jeannette Akermann im Juni 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode „Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung nur nach vorheriger Rücksprache

