



# **ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT: BEDÜRFNISSE UND RESSOURCEN**

Christina Kreis, Coaching und Beratung,

Betriebliche Mentorin FA, Dipl. Coach SCA, Landfrau, Lehrerin

# Wer bin ich?

- Coach / Beraterin
- Lehrerin
- Land- und Hausfrau
- Mutter
- Kreativ, lösungsorientiert
- Gerne unter Menschen
- Brauche Bewegung

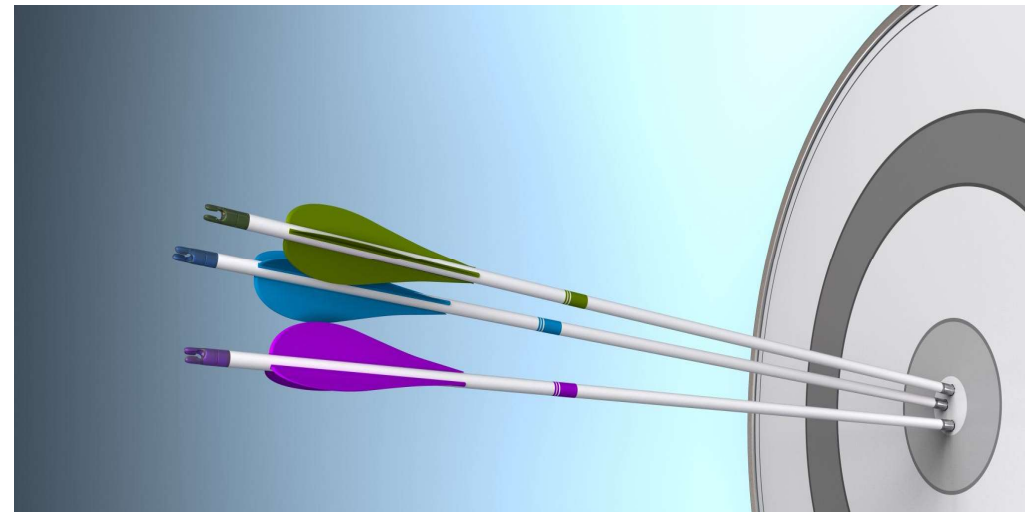
Christina Kreis. Veränderung aktiv gestalten. kreiscoaching.ch.



# Ziel

- Zusammenhänge aufzeigen
- Erkenntnisse gewinnen
- Etwas mitnehmen für den Alltag
- AhA-Erlebnisse

Bedürfnisse und Ressourcen –  
Wo liegt MEINE Wirklichkeit?



# Inhalte

- Was sind Bedürfnisse? Deren Auslöser? Wahrnehmung?
- Was sind Ressourcen und Strategien? Was steckt in mir?
- Gefühle
- Anwendung
- Balance finden, Balance halten

# Deine Bedürfnisse – deine Ressource – deine Gefühle – deine Gedanken

- Jetzt – in diesem Moment
- Heute Morgen
- Morgen – in einem Monat



# Was sind Bedürfnisse?

Ein Bedürfnis ist ein Mangelgefühl, verbunden mit dem Wunsch diesen Mangel zu beseitigen.

- Körperlich: Müdigkeit – Schlaf; Essen – Hunger
- Sicherheit: Wohnen – Schutz vor äusseren Einflüssen; Einkommen – Geld – Sicherheit
- Sozial: Sich treffen – Gruppenzugehörigkeit; Kommunikation – ernst genommen werden
- Individual: Auswärts arbeiten – Unabhängigkeit; Sich um andere kümmern – Anerkennung
- Selbstverwirklichung: Seinem eigenen ICH möglichst nahe zu kommen, Potenzial optimal nutzen

**Grundbedürfnisse**

**Wachstumsbedürfnisse**

# Was sind Ressourcen?

Mittel, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen / eine Herausforderung zu bewältigen

- Natürliche Ressourcen: Flüsse, Seen, Wälder, saubere Luft etc.
- Materielle Ressourcen: Geld, Grundstücke, Autos etc.
- Personelle Ressourcen: Arbeitskräfte, Angestellte
- Personale Ressourcen: Charaktereigenschaften, Idee, Motivation, Werte etc.
- Psychische Ressourcen: Persönliche Fähigkeiten, Selbstbewusstsein etc.
- Soziale Ressourcen: Partnerschaft, Familie, «nützliche Beziehungen» etc.

Strategien

# Auslöser Bedürfnisse: Was setzt Rädchen in Bewegung

## Äussere

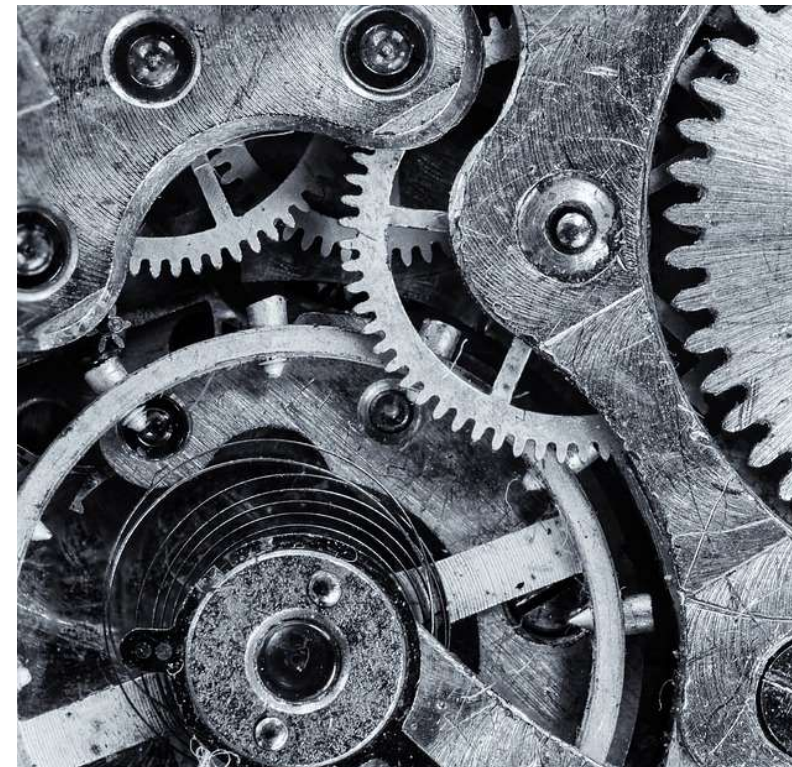
- Erzählungen Konzert (Auslöser) -  
Freude/Entspannung (Bedürfnis) -  
Besuch von Konzert (Handlung)

## Innere

- Angst-Gedanke (A) - Sicherheit (B) - relativieren (H)

## Körperlich

- Hitze (A) - Abkühlung (B) - Baden (H)





# Echtheitszertifikat Bedürfnisse



Echt und mein?

- Wärme, Trost, Bewunderung, Beständigkeit, Liebe, Entspannung

→ Mit Gefühlen verbunden

Pseudo oder Gewohnheit

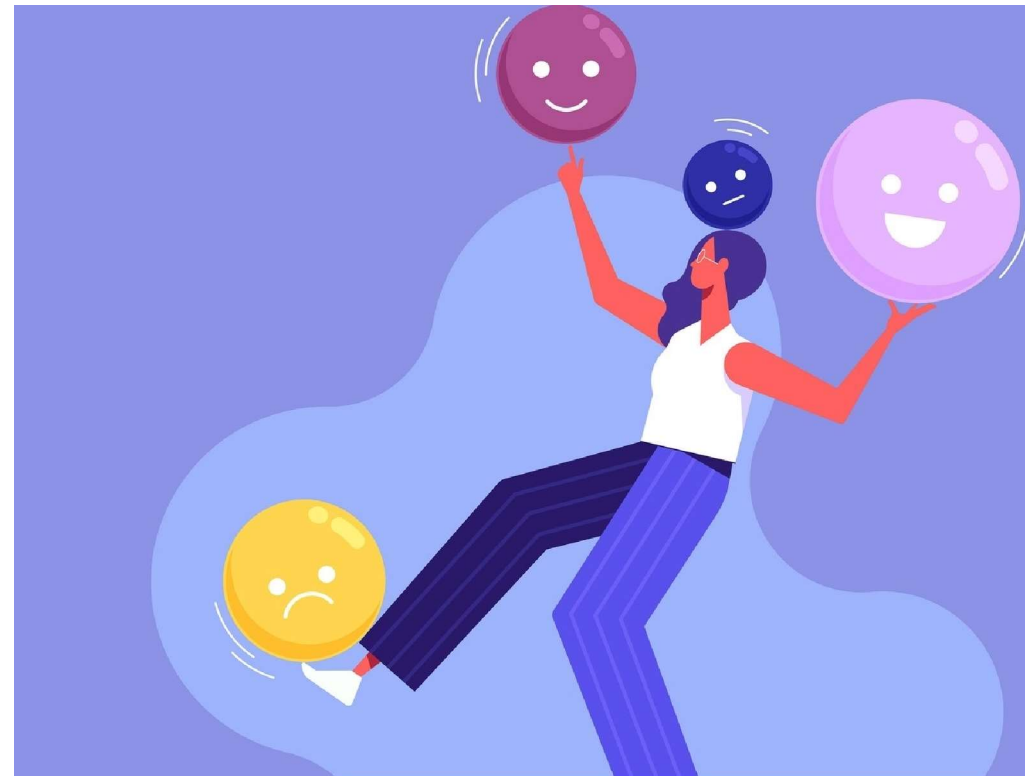
- Grosszügigkeit, Beliebtheit, Vorsicht

→ Mit Gedanken verbunden

# Gefühle

- Angenehme Gefühle zeigen uns, dass wichtige Bedürfnisse von uns erfüllt sind.
- Unangenehme Gefühle zeigen uns, dass wichtige Bedürfnisse von uns nicht erfüllt sind. (Gerlinde Ruth Fritsch)

## WAHRNEHMEN DER GEFÜHLE



# Wahrnehmen = Spüren

Was?

Wo?

Wie?

Qualität?

Weshalb?

Spüre oder denke ich?

- Innehalten, Aufmerksamkeit auf Gesicht, Bauch, Füße richten; Erfahrungen einbeziehen; beschreiben; Zeit lassen/sich Zeit geben; echt oder Pseudo; Wertefrei



# Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt

- Vertrauen
- Wonne
- Erfrischt
- Energievoll
- Vergnügt
- Zufrieden
- Etc.

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt

- Ruhelos
- Kummer
- Hoffnungslos
- Blockiert
- Hilflos
- Lahm
- Etc.

# Achtung

- Fühlen und Wahrnehmen der Bedürfnisse sagt nichts über Echtheit, Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Gefühle wahrzunehmen (und somit auch Bedürfnisse), braucht in der Regel länger als zu denken.
- Unterschied zwischen Gefühl denken und Gefühl spüren



# Bsp. Gefühl der Nervosität

A: Aufgrund «Bedürfnis» Sicherheit, Anerkennung, Bestätigung etc.

B: Aufgrund «Kopf»: Erfahrungen, Denkmuster, unnützem Verhalten

Strategie im Umgang kann sich verändern

- A: Vertrauen, kleine Schritte wählen, Gewichtung der Bedürfnisse überdenken
- B: Erkennen der Muster, wo muss ich konkret mein Verhalten ändern





## Was sind Strategien?

*„die Gesamtheit an Wissen, Kenntnissen, Fertigkeiten, Haltungen, Persönlichkeitsmerkmalen, Begabungen, Beziehungen, Netzwerken etc., die einer Person als Potenzial zur Verfügung stehen.“*

- Quelle: Fachhochschule Nordwestschweiz

# Strategien zur Handlung

Strategie	Bedürfnis	Umfeld/Handlung
Nichts tun	Ruhe, Erholung, Entspannung	Stressfrei(er) Muss das jetzt sein...
Etwas für andere Tun	Anerkennung, Freude, Zugehörigkeit, Harmonie, Ruhe	Nützlich/hilfreich für wen?
Musik hören	Erholung, Entspannung	Lautstärke...
Wut	Gehört und verstanden werden, Respekt, Freiheit	In sich hineinfressen als Gegenspieler
Feiern, kreativ sein, Kochen	Freude	Zusammen mit sozialem Bedürfnis
Schreiben	Zusammenhänge erkennen, Gelassenheit	
Inneren Schweinehund überwinden	Bewegung	Ich gehe Radfahren



# Beispiel Gelassenheit

Welches Bedürfnis habe ich?  
Wer ist für die «Stillung»  
verantwortlich?

Bedürfnis	Auslöser	Gedanken/ Gefühle	Körperreaktion	Handlung/Strategie
Gelassenheit, Ruhe, Frieden	Etwas weicht von der gewünschten Routine ab Jemand ärgert sie immer wieder Zu viel Arbeit	Zappelig Es darf so sein Ich kann das Nicht schon wieder	Herzschlag erhöht Tiefe Stimmlage Ruhige Bewegungen	Zuversichtlich abwarten Gas geben Entspanntes Zulassen Ergebnis hinnehmen, mit dem Wissen, das beste getan zu haben Prozesshaftes Denken



# Glaubenssätze und Werte lösen Gefühle aus

- Ich kann das (nicht)
- Ich darf das (nicht)
- Ich (in meinem Alter muss das nicht mehr) lernen
- Das steht mir (nicht) zu
- Dafür habe ich (kein Geld)
- Ich habe (keine) Zeit



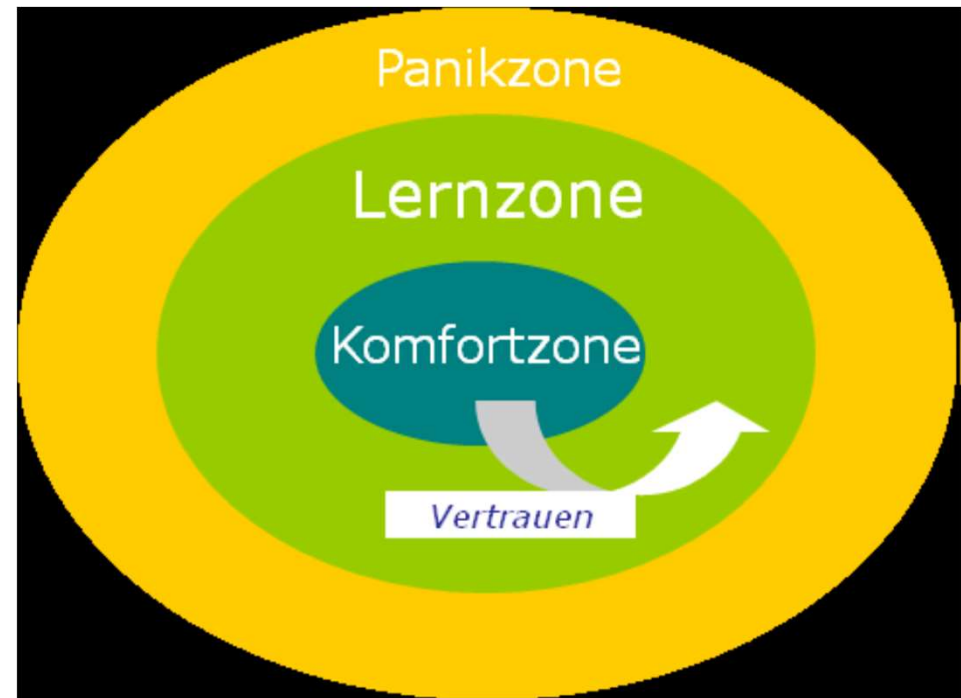
# Was sind deine Strategien

- Schlafen
- Vertrauen
- Mutig sein
- Zu sich stehen
- Symbolisch über eine Brücke gehen
- Innehalten, lächeln, Füße spüren
- Spüren
- Kommunizieren
- Werte und Glaubenssätze erkennen
- Informieren
- Austauschen
- Singen

# Strategien kann man lernen

Veränderung bedeutet

- Arbeit
- Schritt für Schritt
- Vertrauen
- Wollen
- Können
- Motivation

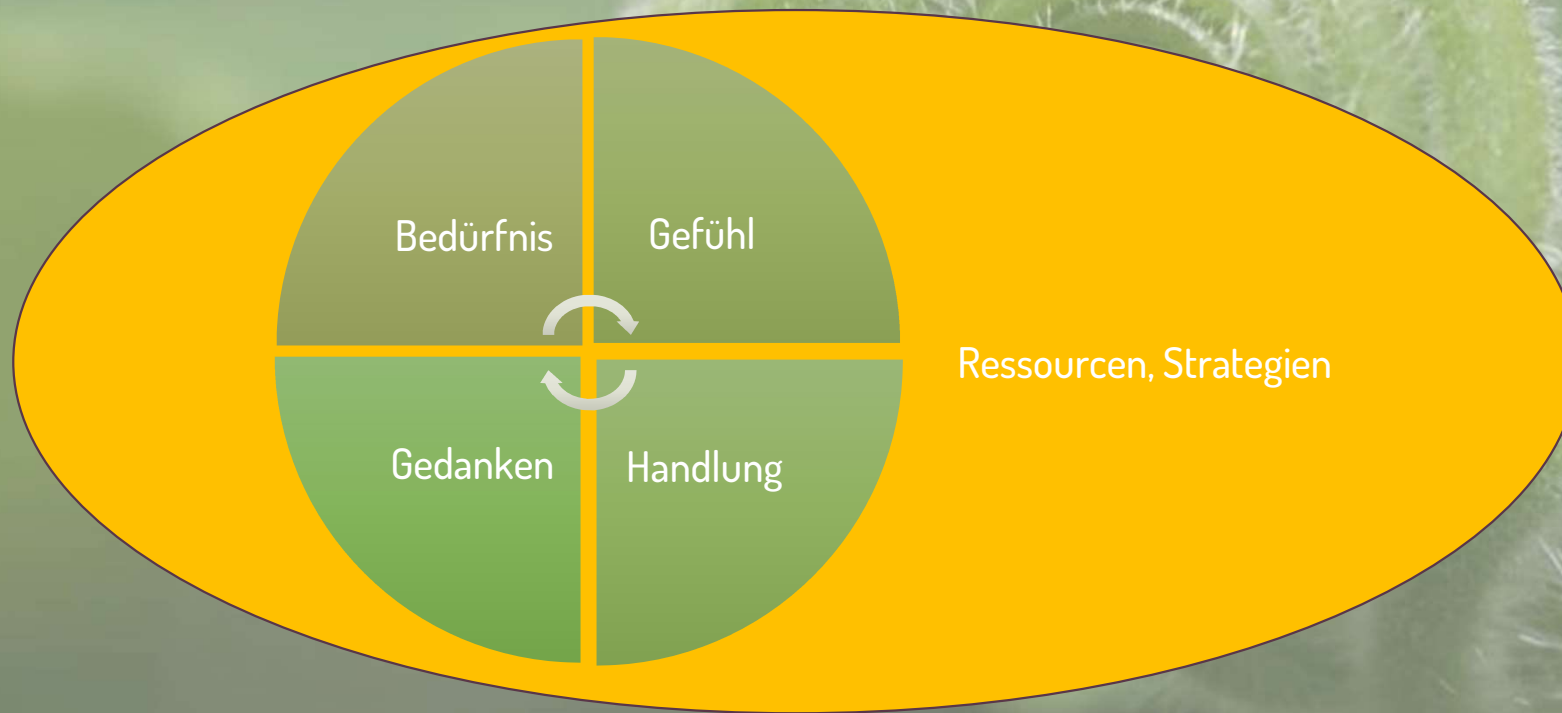


# Wachstumsdenken

Um ein Bedürfnis zu stillen, muss man manchmal wachsen



# Bedürfnisse und Ressourcen: Die Wirklichkeit



# Beispiel Vorstandsarbeit

- Bedürfnis:  
Anerkennung, Freude, Zusammenarbeit, etwas bewirken zu können, Neugierde
- Strategien/Lernfelder: Planen, informieren, Grenzen setzen, Nein-Sagen, Umgang mit Medien, schreiben
- Erst durch Vorstandsarbeit kommt Potenzial zum Vorschein, zum Einsatz.
- **Wirklichkeit** zwischen Bedürfnis und Ressourcen  
Zufriedenheit – gutes Gefühl



# Wichtigkeit – Echtheit – Dringlichkeit

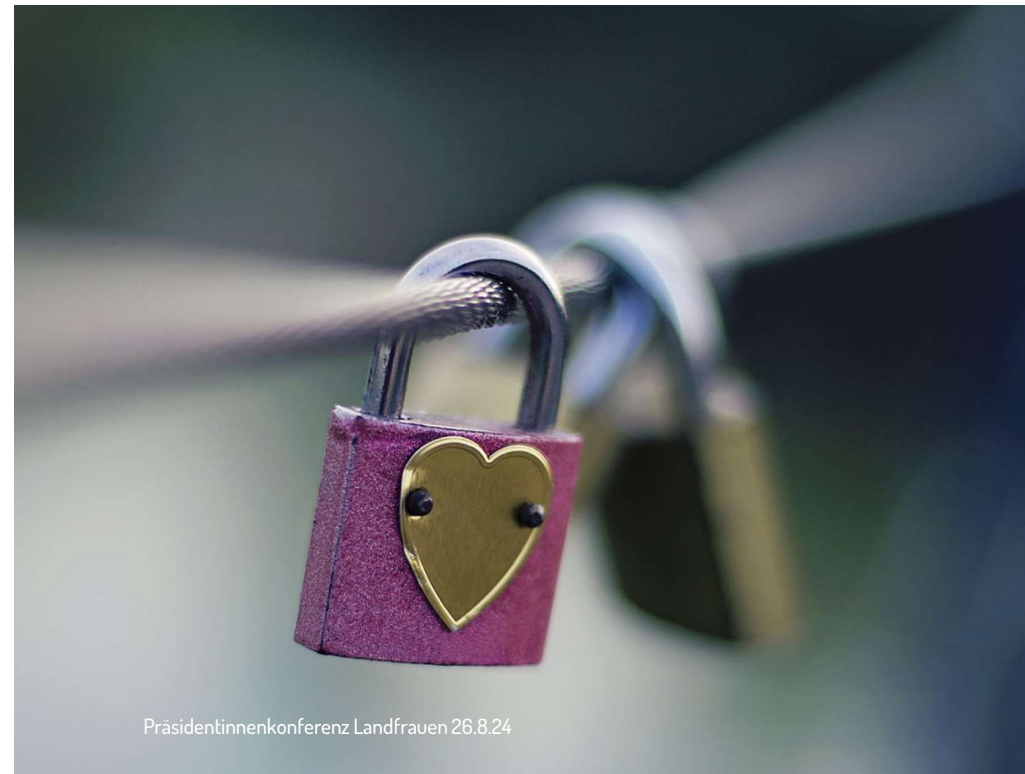
- Kleine Kinder – Pensionierung
- Arbeitspensum – Stress
- Trauer
- Betriebsübergabe
- Tages-/Wochen-/Jahresablauf
- Was ist immer? Was verändert sich je nach Situation?
- Bedürfnisse und Strategien (er)kennen
- anpassen – dynamisch



# Entscheidungsfähigkeit

Wir müssen uns entscheiden!

- Wichtigkeit, Dringlichkeit, Zeitpunkt,  
Intensität der Erfüllung  
= WIRKLICHKEIT
- Wichtige Bedürfnisse zu stillen, gibt uns  
Kraft = keinen Mangel zu haben



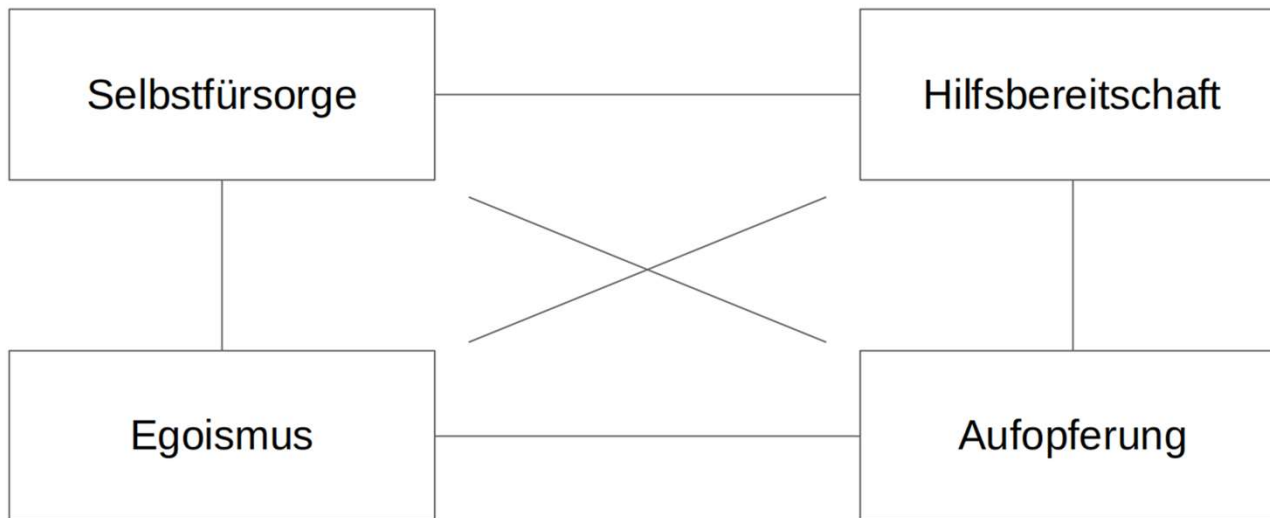
# Balance finden

im Ausgleich liegt die Wirklichkeit



# Balance finden

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch



# Kommunikation

- Bevor ich kommuniziere, muss ich wissen, was ich kommunizieren möchte



# Und da ist noch das Gehirn...

- Bedürfnisse, Gedanken, Handlungen und Gefühle an verschiedenen Orten aktiv.
- Wann brauche ich was?

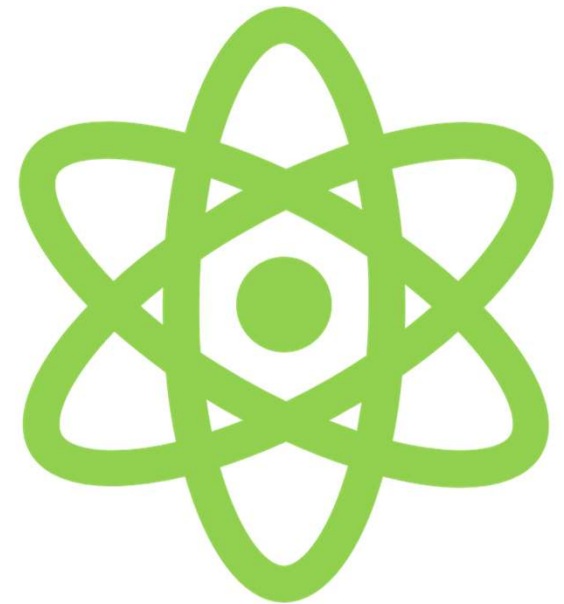
# Und manchmal, da ist es umgekehrt

- Strategien kommen zum Einsatz –  
Bedürfnisse schwer spürbar
- Wissen, um sich selbst;  
Strategien und Ressourcen zu haben;  
Selbstwirksamkeit ein starkes Gefühl



# Quintessenz: ACHTE AUF DEINE GEFÜHLE

- Sich kennen ist hilfreich
- Spüren – sich Zeit nehmen und geben
- Glaubenssätze und Werte: Was halte ich von mir? Wie begegne ich mir?  
Was trage ich bewusst/unbewusst in mir?
- Muster? Wertung? Echtheit?
- Balance finden
- Wissen um Zusammenhänge unterstützt



# Zusammenfassend

Um «echte» Bedürfnisse zu stillen, muss ich sie erkennen, etwas dafür tun, manchmal Grenzen überwinden.

Ich brauche Ressourcen und Strategien, wie Wissen, Vertrauen, Fertigkeiten, Potenzial.

Kann ich die Ressourcen und Strategien gezielt nutzen und meine Bedürfnisse erkennen, fördert dies das Selbstvertrauen ein Gefühl der Zufriedenheit entsteht.

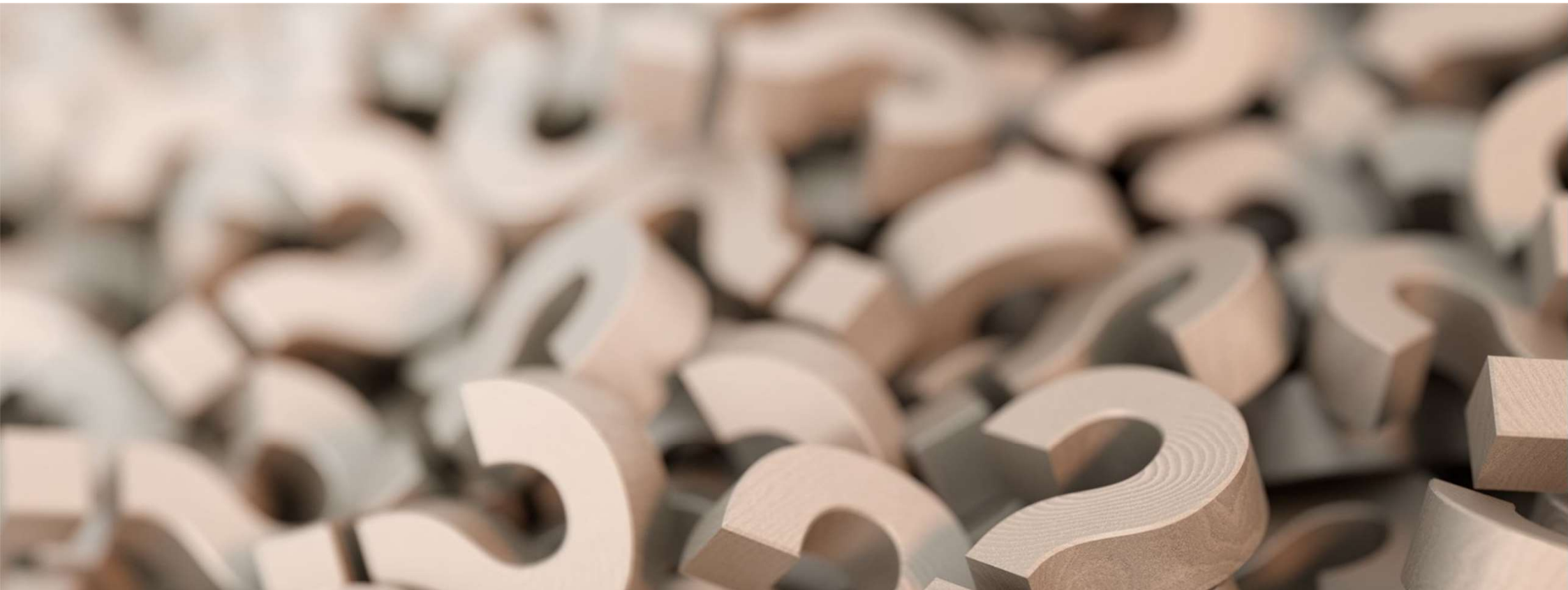




# Deine Bedürfnisse – deine Ressource – deine Strategien – deine Gefühle – deine Gedanken – deine Wirklichkeit?

- Jetzt – in diesem Moment
- Zu Beginn des Referates
- Morgen – in einem Monat





---

# Fragen

Christina Kreis. Veränderung aktiv gestalten. kreiscoaching.ch.

# Bildquellen und Literatur

- Wertequadrat:
  - [https://www.researchgate.net/figure/Das-Wertequadrat-nach-FSchulz-von-ThunSchulz-von-Thun-2010-13\\_fig1\\_377345089](https://www.researchgate.net/figure/Das-Wertequadrat-nach-FSchulz-von-ThunSchulz-von-Thun-2010-13_fig1_377345089)
  - [https://www.gedankenshift.de/assets/img/posts/wertequadrat\\_selbstfuersorge.png](https://www.gedankenshift.de/assets/img/posts/wertequadrat_selbstfuersorge.png)
- Start und Ziel: <https://stock.adobe.com/de/search?k=%22start+ziel%22>
- Smile gelb: <https://www.quora.com/What-does-it-mean-when-your-people-call-you-unique>
  
- Literatur:
  - Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator, Gerlinde Ruth Fritsch, junfermann

# GELASSENHEIT

Strategie/Handlung	Bedürfnis	Gefühle, Reaktionen, Auslöser
Dankbarkeitsgedanken	Dankbarkeit, Ruhe, Freude, Selbstwirksamkeit	Hohe Wirkung – der Fokus ist auf positives gelegt
Reden, sich austauschen	Soziales verbunden sein, Informieren, Sicherheit	
Nein-Sagen	Ruhe, Ausgeglichenheit, sich sein	
Sich mit etwas beschäftigen, Fragen stellen	Interesse	Etwas weicht von der Routine ab Wache, offene Augen; Das ist spannend Ich will weiterkommen

# Balance finden

- «In der Komfortzone bist du unterfordert, in der Panikzone bist du überfordert. Um zu wachsen, müssen wir die Balance dazwischen finden». – Glenn Meier