

## Bedürfnis-Dyade

*Ziel: Vertiefung des Verständnisses für die eigenen Bedürfnisse / bei sich sein / Körperwahrnehmung*

Auch wenn alle Menschen Bedürfnisse haben, unabhängig von Kultur, Rolle, Alter, Geschlecht, Epoche oder Religion und alle Menschen Verständnis für die Bedürfnisse anderer Menschen haben, so unterscheiden sich die Prioritäten und Präferenzen der Menschen im Hinblick darauf, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist, sehr stark. Hinzu kommt, dass sich solche Prioritäten und Präferenzen auch im Laufe der Zeit verändern können. Insofern macht es sehr viel Sinn, sich in regelmäßigen Abständen mit der Frage zu beschäftigen, was dir gerade wirklich, wirklich wichtig ist.

Sucht euch einen Partner / eine Partnerin. Jeder wählt ein Bedürfnis aus, das für ihn/sie eine besondere Bedeutung in seinem/ihrem Leben hat. Anschließend beschreibt Ihr abwechselnd, welche Bedeutung das jeweilige Bedürfnis für euch hat. Lass deinen Gedanken und Assoziationen dabei freien Lauf.

Durch das freie Assoziieren kann das Verständnis für die eigenen Bedürfnisse vertieft und neue Zusammenhänge und Abhängigkeiten herausgearbeitet werden.

**Setting:** Übung zu zweit

**Dauer:** 10 - 60 min. (Ihr könnt die Zeitdauer anpassen, länger als eine Stunde hat sich in meiner Erfahrung nicht bewährt)

**Wann:** In diesem Zeitraum ist es empfehlenswert ungestört zu sein

**Wo:** eine Übung, die sitzend und gehend, sowie Online oder in Präsenz wunderbar funktioniert

**Ablauf:** Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu.

**Fragen:**

- Was ist xxxx (Bedürfnis) für dich?
- Wie erfüllst Du dir xxx (Bedürfnis)?

**Regeln:**

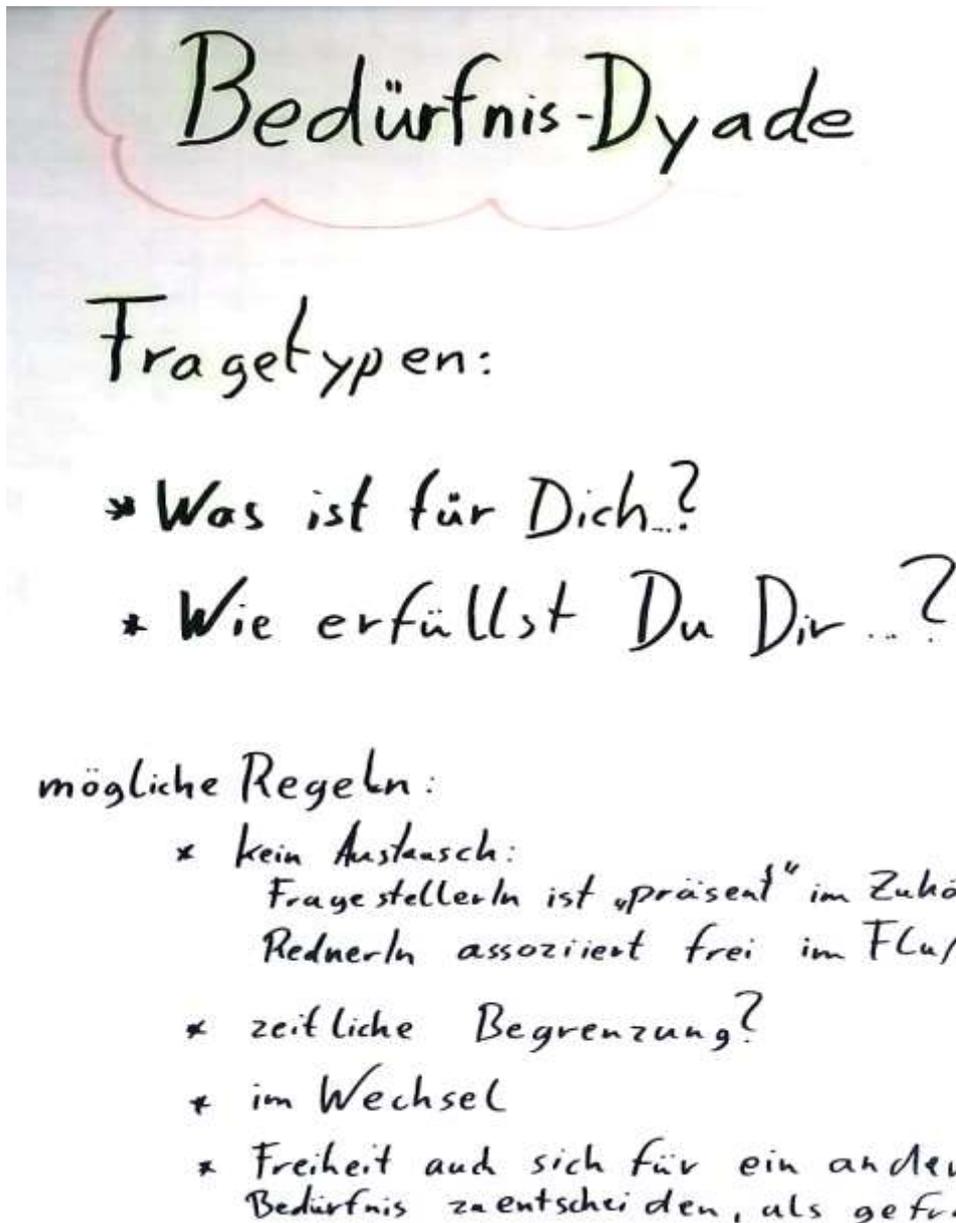
- Kein Austausch
  - Fragesteller ist präsent im Zuhören
  - Redner assoziiert, während er frei im Redefluss ist

Nach der vereinbarten Zeit: einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen.

Es kann schön sein, danach sich noch auszutauschen ohne zu diskutieren. Die Gefahr ist, dass Ihr Euch gegenseitig in der Sichtweise in Frage stellt. Es ist auch eine Übung darin, das Gegenüber SEIN zu lassen. Neugierig verstehen wollen ist die Beziehungschance. Wenn das für Euch schwierig ist, kann es hilfreich sein, ersteinmal mit „Unbefangenen“ zu üben. Falls Du in einer größeren Gruppe übst, könnt Ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen Ihr bei der Übung gemacht habt.

The image shows handwritten text on a whiteboard. The title 'Bedürfnis-Dyade' is written in a large, cursive font and is enclosed in a hand-drawn pink cloud-like border. Below the title, the text 'Fragetypen:' is written. Underneath, two questions are listed with asterisks: '» Was ist für Dich...?' and '\* Wie erfüllst Du Dir...?'. Further down, the text 'mögliche Regeln:' is written, followed by a list of four points with asterisks: '\* kein Austausch:', '\* zeitliche Begrenzung?', '\* im Wechsel', and '\* Freiheit auf sich für ein anderes Bedürfnis zu entscheiden, als gefragt...'. The text 'FragestellerIn ist „präsent“ im Zuhören' and 'RednerIn assoziiert frei im Fluß' are written as sub-points under the first rule.