



 [www.laurabalmer.com](http://www.laurabalmer.com)

## 6 MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Arbeitsblatt

### WIE STILLST DU DEINE GRUNDBEDÜRFNISSE?

Erfahre welche Grundbedürfnisse in deinem Leben gestillt sind, welche mehr Aufmerksamkeit brauchen und finde konstruktive Wege der Selbstfürsorge. Kreiere unerschütterliche Intimität

Laura Balmer  
[www.laurabalmer.com](http://www.laurabalmer.com)

Off versuchen wir unbewusst mit destruktiven Mustern das zu vermeiden wonach wir uns wirklich sehnen. Was braucht dein Partner jetzt?

Wir halten gerne an Probleme fest, weil sie uns Sicherheit oder Schutz bieten. Eine Veränderung fühlt sich an wie eine Bedrohung oder Destabilisierung.

Wir gehen davon aus, dass jeder Aspekt, jedes Muster und jedes Verhalten eine positive Absicht hat.

Wenn wir herausfinden welche diese ist, können wir konstruktivere Weg finden, die gleichen Ziele zu erreichen und so die Beziehung bereichern.

Beispiel:

Ein Beziehungsmuster einer Kundin von mir war, dass sie gelernt hat nur wenn sie sich in einer Beziehung völlig aufgibt und alles tut was der Partner will, wird sie geliebt und erreicht somit ein Gefühl von scheinbarer Kontrolle/Sicherheit. Im Coaching haben wir herausgefunden, dass die positive Absicht dieses Musters ihr Bestreben nach Verbundenheit war.

So fühlte sie sich gestärkt darin konstruktive Wege zu finden, wie sie Verbundenheit schaffen kann. Wir suchten nach Beispielen, wie sie das bereits tut und wo es ihr noch schwierig fällt.

## DISZIPLIN DER LIEBE: POSITIVE ABSICHT. LASS VERURTEILUNG UND BEDROHUNG LOS

Alles was mein Partner tut und fühlt hat eine positive Absicht:

- Vielleicht verhält sie sich arrogant an, ist in Wahrheit voller Angst
- Vielleicht nimmst du wahr, dass dein Partner unsicher ist oder sich als Opfer einer Situation sieht, in Wahrheit ist er bedürftig nach Anerkennung
- Vielleicht ist er wütend, kompliziert und nörgelt herum, ist in Wahrheit aber total überfordert

Frage dich also immer:

- Warum verhält sich mein Partner jetzt so und welches Bedürfnis versucht er zu stillen?
- Wie kann ich ihn unterstützen?
- Habe ich einen Fehler gemacht? Wenn ja, dann übernehme ich die Verantwortung und entschuldige mich dafür
- Schenke Anerkennung egal was war und schaffe Verbundenheit
- Wenn du deinen Partner in Frage stellst, dann SCHWÄCHST du die Beziehung. Stellst du sein Verhalten in Frage, können beide dazulernen

## 6 menschliche Grundbedürfnisse

<b>Sicherheit</b>	Das Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit	<input type="checkbox"/>
<b>Bedeutung</b>	Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, wichtig sein und Einzigartigkeit	<input type="checkbox"/>
<b>Wachstum</b>	Das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum und Erkenntnis	<input type="checkbox"/>
<b>Abwechslung</b>	Das Bedürfnis nach Abwechslung, Spannung und Stimulation	<input type="checkbox"/>
<b>Verbundenheit und Liebe</b>	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen	<input type="checkbox"/>
<b>Beitrag</b>	Das Bedürfnis danach einen Beitrag auf dieser Welt zu leisten, welcher über dich hinausgeht	<input type="checkbox"/>

## Fragen zu deinem Liebesleben:

Wie gut denkst du erfüllst du die Bedürfnisse deines Partners? Wie denkst du könntest du seine Bedürfnisse auf einem qualitativ höheren Level erfüllen?

---

---

---

---

---

---

Was sind die Dinge die du liebst und die dir das Gefühl schenken geliebt zu werden und geliebt zu sein? Wie würde dein Partner diese Frage für dich und für sich selbst beantworten? Frage ihn. Vergleiche eure Resultate. Singles: Denke daran was du brauchst, um dich geliebt zu fühlen. Denke dafür an vergangene Beziehungen und denke daran, was deine Ex Partner gebraucht hätten. Wie würden sie diese Frage beantworten?

---

---

---

---

---

---

**CHECK IN:**

Wie sehr werden deine Bedürfnisse bzw. Wie sehr stillst du die Bedürfnisse deines Partners auf einer Skala von 0 bis 10 gestillt?

- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis nach Sicherheit?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis nach Sicherheit deines Partners?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis nach Abwechslung?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis nach Abwechslung deines Partners?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis nach bedeutend sein?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis nach bedeutend sein deines Partners?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis nach Liebe und Verbundenheit deines Partners?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis nach persönlichem Wachstum?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum deines Partners?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillt dein Partner dein Bedürfnis einen Beitrag leisten zu können?  
0 ----- 10
- Wie sehr stillst du das Bedürfnis Beitrag leisten zu können deines Partners?  
0 ----- 10

# Die Bedürfnisse deine Partner stillen Tipps

## Sicherheit

### Für Männer

- Zeige ihr deine Präsenz, wenn sie sich verschliesst oder wütend ist
- Gib ihr Liebe und Verständnis, auch wenn sie dir zeigt, dass du nicht willkommen bist damit
- Wenn sie dich testet, provoziert oder ablehnt, dann bleibe stolz und penetriere, bestehe ihre Tests, liebe sie, fühle ihr Herz und was sie wirklich braucht
- Ruf sie an, einfach zum ihr sagen zu können, dass du sie liebst

### Für Frauen

- Zeig ihm, dass deine Liebe bedingungslos ist
- Ziehe dich nicht zurück von ihm
- Sag ihm das du ihn für immer lieben wirst
- Liebe ihn so als wäre es dein Kind, auch wenn er wütend ist oder schlecht drauf

## Abwechslung

### Für Männer

- Übernimm die Initiative und überrasche sie mit einem speziellen Date, Blumen, oder etwas was sie nie von dir erwarten würde

### Für Frauen

- Plane ein neuer aufregender sexueller Akt
- Sei unberechenbar darin wie, wann und wo du ihm deine Liebe und erotik zeigen möchtest
- Necke und provoziere ihn

## Bedeutend sein für Männer und Frauen

- Was könntest du wöchentlich tun, damit sie sich speziell fühlen?
- Was könntest du sagen, dass sie fühlen kann, dass sie die wichtigste Person ist in deinem Leben?
- Finde 3 Wege, wie du ihr zeigen kannst, wie sehr sie dir bedeutet

## Liebe und Verbundenheit - Frauen und Männer

- Wir alle haben verschiedene Wege wie wir es bevorzugen Liebe zu empfangen: es gibt Menschen, die reagieren auf Berührung, Worte, Aussehen, andere reagieren auf Geschenke und Gesten
- Finde heraus, wie es dein Partner möchte und du wirst mehr Befriedigung erleben

## Wachstum - für Männer und Frauen

- Gegenseitige Verbindlichkeit
- Gib Energie und finde heraus was für dein gegenüber wichtig ist
- Lerne die Individualität zu nähren
- Macht Pläne wie ihr gemeinsam eure Ziele erlangen könnt.

## Beitrag leisten

- Zuerst leiste einen Beitrag an euch beide
- Wenn ihr erfüllt seid, könnt ihr diese Energie anderswo einfließen lassen

# 90 Tage Challenge

Reflektieren in regelmässigen Abständen und nimm die nötigen Veränderungen vor.

1. Bewerte wie deine Bedürfnisse von deinem Partner gestillt worden sind. Auf einer Skala von 0 bis 10, bewerte den Level im Bereich Sicherheit, Abwechslung, Bedeutsamkeit, Verbundenheit /Liebe, Wachstum und Beitrag leisten. Dann stellst du dir vor du wärst dein Partner und du bewertest auf welchem Level du seine/ihre Bedürfnisse gestillt hast. Jetzt bewertest du wie deine Bedürfnisse gestillt werden in anderen Bereichen deines Lebens in den Beziehungen mit deinen Freunden, Kindern, Hobby
2. Finde 2 deiner Haupt Bedürfnisse in Beziehungen zwischen Sicherheit, Abwechslung, Bedeutung, Verbundenheit /Liebe, persönliches Wachstum oder Beitrag leisten? Was schätzt du in Beziehungen? Sicherheit, Liebe, Aufregung? Reflektiere: Warst du erfolgreich darin, deine Bedürfnisse und Werte in Beziehungen zu manifestieren?
3. Was kommt zuerst? Dein Partner oder andere Interessen? Was Priorität benommen in deinen Alltag? Es ist einfach den Partner als Selbstverständlich zu nehmen, wenn wir uns mit unseren eigenen Bedürfnissen beschäftigen. Wie kannst du Dinge so ändern, dass dein Partner deine Bedürfnisse auf einem höheren Level stillen kann? Welche Rituale könntet ihr neu zusammen kreieren?
4. Gebe dich für 90 Tage verbindlich und stelle deinen Partner an erster Stelle. Gib bedingungslos. Beobachte und lerne über die Bedürfnisse deines Partners und was geschehen muss für sie, damit ihre Bedürfnisse gestillt werden.

Mache dir hier Notizen: