

# Tag 2 Verstehen



Warum haben wir Erwartungen?

Erwartungen sind keine bewusste Entscheidung. Unser Unterbewusstsein lässt sie entstehen. Es will uns so auf eine Situation vorbereiten und uns die Möglichkeit geben, handlungsfähig zu sein.

Nichts zu erwarten, ist eine bewusste Entscheidung. Man kann sie nicht immer treffen, weil unser Unterbewusstsein 90 % unseres Handelns steuert.

Etwas von einer Situation oder einem anderen Menschen zu erwarten, gibt uns Sicherheit. Es ist wie ein Fahrplan, der uns Möglichkeiten aufzeigt, wie wir selbst uns verhalten sollen.

Unbewusst verfolgen wir mit unseren Erwartungen unsere eigenen Bedürfnisse.

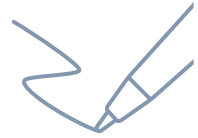
Es gibt 5 große Grundbedürfnisse des Menschen:



Bedürfnis	Beispiele
Selbstverwirklichung	Weiterentwicklung, Erfüllung, Lebenssinn
Wertschätzung	Respekt, Kompetenz, Anerkennung
Soziale Zugehörigkeit	Familie, Beziehung, Liebe, Kommunikation
Sicherheit	Regeln, Schutz, Stabilität
Existenz	Nahrung, Schlaf, Wärme, Sex

## Übung 2

### Grundbedürfnisse



Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Welche Grundbedürfnisse könnte mein Partner haben?

---

---

---

---

---

Erinnere dich noch einmal an die 3 Erwartungen, die dich im Moment am meisten beschäftigen und die du an Tag 1 aufgeschrieben hast.

Überlege, welche Grundbedürfnisse hinter diesen Erwartungen stehen könnten.