



Leseprobe aus: Tölgyesi, Kartenset Arbeiten mit Bedürfnissen, GTIN 4019172300395

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300395>

Einleitung

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen fällt nicht allen Menschen leicht. Das ist mir bei meiner Arbeit als systemische Therapeutin und Dozentin der CVJM Hochschule immer wieder klar geworden. Ich erlebe in meinen verschiedenen Supervisions- und Beratungssettings immer wieder, dass der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen neu erschlossen werden muss. Oft spüren Klient:innen sogar einen Mangel, aber ihnen fehlen die Werkzeuge, um diesen zu beheben. Das vorliegende Kartenset hilft Ihnen dabei, gemeinsam mit Ihren Klient:innen die passenden Worte zu finden und dadurch diesen tatsächlich vorhandenen Mangel auch sichtbar zu machen. So kann es Ihren Klient:innen gelingen, diese Bedürfnisse auch anderen mitzuteilen.

Für sich selbst die eigene Bedürftigkeit einzugestehen, muss trainiert werden. Es ist eine Herausforderung, für diese Bedürfnisse beim Gegenüber einzustehen und diese für eine Zusammenarbeit zu gewinnen, um das Bedürfnis zu stillen.

Besonders in Konfliktgesprächen und in der Teamsupervision ist das Arbeiten mit Bedürfnissen ein zentraler Inhalt. Wo das eigene Bedürfnis endlich zur Sprache kommt und verstanden, im Besten falls sogar ernst genommen wird, fällt eine Menge Druck ab. Endlich fühlen sich die Klient:innen gehört und verstanden. Ab hier kann jetzt konstruktiv an Lösungen gearbeitet werden.

Mir ist es ein Anliegen, gutes und schönes Material für diese beratende Arbeit zur Verfügung zu stellen, ohne lange und komplexe Beschreibungen durchlesen zu müssen.

In diesem Booklet werde ich in den Methodischen Vorschlägen abwechselnd die weibliche und die männliche Schreibweise verwenden. Es sollen sich jedoch immer alle Geschlechter angesprochen fühlen. Abgesehen davon verwende ich den Gender-Doppelpunkt. Indem ich eine diskriminierungssensible Sprache verwende, sollen möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sein und angesprochen werden.

Mit diesem Kartenset können Sie sofort an die Arbeit gehen und Ihre Erfahrungen machen. Wandeln Sie die in diesem Booklet

vorgestellten Ideen ab und erweitern Sie gerne auch den Fundus der Anwendungsmöglichkeiten.

Arbeiten mit Bedürfnissen

Sie kennen diese Situationen aus Ihrem Coaching, Ihrer Beratung oder einer Supervision: Es kommt zu einem Konflikt am Arbeitsplatz, weil eine Seite nicht für die eigenen Bedürfnisse eintreten konnte oder weil man selbst permanent das eigene Energielevel ignoriert, um eine bestimmte Leistung zu erbringen oder um die Bedürfnisse anderer Personen zu wahren.

Das geht auf Dauer nicht gut. Es ist wichtig, diese Situationen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam zu reflektieren. Nur durch diese Bewusstmachung eines solchen Bedürfnis-Konfliktes kann man sich persönlich weiterentwickeln und schrittweise lernen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Ein Bedürfnis kann man definieren als ein Verlangen, einen Wunsch oder dem Anspruch

nach etwas Bestimmtem, das uns fehlt. Menschen verspüren einen Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch, diesen zu beheben oder zu verändern.

Zunächst muss also einem Menschen bewusst sein, dass ihr oder ihm etwas fehlt und danach muss er oder sie erkennen, was diese Sache ist. Erst dann kann diese Person sich dazu entschließen diesem Mangelzustand aktiv entgegenzuwirken. Drei Schritte, die in der Praxis alles andere als einfach umzusetzen sind. Sie fordern Geduld und oft auch Begleitung durch Profis. Die Liste der Bedürfnisse ist lang. Abraham Maslows »Bedürfnispyramide« stellt einen Versuch dar, Bedürfnisse zu kategorisieren und zu ordnen. So müssen beispielsweise körperliche Grundbedürfnisse (Nahrung, Obdach, Wärme etc.) zuerst befriedigt werden bevor ich mich den Bedürfnissen der Selbstverwirklichung (meinen Talenten, Potenzialen und meiner Kreativität) widmen kann.

Nach Joachim Bauer (Bauer 2006, S. 75) beruht jede Art von Motivation auf *gelingenden Beziehungen* und ist somit auf diese angewiesen. Jede Form von zwischenmenschlicher



Liebe



Würde



Ziel-
strebigkeit

