

Beziehungsbedürfnisse

Menschen sind “beziehungs-hungrige” Wesen. Der erste Schrei ist ein Schrei nach Beziehung. Wir sind nicht dazu geschaffen, als Einzelgänger durch’s Leben zu gehen. Auch wenn wir uns dessen meist nicht bewusst sind, hungern wir dennoch danach, dass unsere Beziehungsbedürfnisse erkannt, wertgeschätzt und angemessen beantwortet werden. Das ist im Privatleben genauso wie im Beruf.

Unangenehme Situationen aus der Vergangenheit wirken unbewusst oft bis zum heutigen Tage nach und sorgen dafür, dass stressige Situationen gleich noch ein Stück belastender empfunden werden. ROMPC[®]-BeraterInnen sprechen in diesem Zusammenhang von unerhörten Geschichten. Es handelt sich dabei um unerfüllte oder verletzte Beziehungsbedürfnisse in der Lebensgeschichte eines Menschen.

Für die Befriedigung unserer Beziehungsbedürfnisse sind wir auf andere angewiesen. Wenn unser Beziehungshunger gestillt, das heißt: unsere Beziehungsbedürfnisse erkannt und erfüllt werden, dann fühlen wir uns verstanden und mit den anderen Menschen verbunden. Dann sinkt unser innerer Stress, und es fällt uns leichter, äußeren Stress erfolgreich zu meistern.

Wenn die Beziehungsbedürfnisse unserer KlientInnen erkannt und angemessen beantwortet werden, wird der Beratungsprozess erfahrungsgemäß erheblich beschleunigt. Bei den **Beziehungsbedürfnissen** handelt es sich nach Erskine und Trautman um das Bedürfnis ...

- **nach Sicherheit**
 - *ich will wissen, woran ich bin*
 - *ich brauche verlässliche Absprachen und Regeln*

- **nach Vergewisserung**
 - *ich brauche kontinuierliches Feedback*
 - *ich will, dass Beziehungen Bestand haben*

🌿 **nach Grenzen**

- *ich will in Schutz genommen werden vor eigenen Übertreibungen*
- *ich brauche es, gestoppt zu werden in eigenem destruktivem Verhalten*

🌿 **nach Bestätigung**

- *ich will, dass man mir glaubt*
- *ich möchte in meinen Gefühlen und Bedürfnissen gespiegelt werden*

🌿 **nach Einmaligkeit**

- *ich möchte in meiner Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit gesehen werden*
- *ich will anders sein und mich unterscheiden dürfen*

🌿 **nach Initiierung durch andere**

- *ich will nicht immer den ersten Schritt tun müssen*
- *ich brauche, dass andere auf mich zukommen und mir ein Angebot machen*

🌿 **nach Einfluss**

- *ich möchte etwas bewirken*
- *ich will, dass man sich von dem, was ich sage/will, betreffen lässt*

🌿 **etwas zu geben**

- *ich will einen sinnvollen Beitrag leisten*
- *ich brauche, dass andere annehmen, was ich gebe*

weiterführende Informationen:

- 📚 Thomas Weil & Martina Erfurt-Weil: *Selbstwirksamkeit und Performance. ROMPC®-Kompendium. Theorie- und Trainingshandbuch*
- 📚 *ROMPC® live*. Margit Piskaty im Gespräch mit ROMPC®-Ausbildern Thomas Weil, Martina Erfurt-Weil, Eva Sattler, Heinz-Günter Andersch-Sattler: *Raus aus dem Kopf. Mentale Blockaden lösen - Ressourcen freisetzen*. Multimedia-Anwendung