

## **Ein bedürfnis-orientierter Mut führt zu bedürfnis-erfüllenden Erfahrungen.**

Ich nehme an einem GfK-Seminar teil, das über mehrere Monate verteilt jeweils an einem Wochenende stattfindet. Da es in einer von meinem Wohnort entfernten Stadt abgehalten wird, benötige ich jeweils eine Übernachtung. Bisher konnte ich meistens bei einem Freund übernachten, der in dieser Stadt wohnt, doch diesmal war dies nicht möglich, so dass ich überlegte, wo ich einen Schlafplatz finden könnte. Bei dieser Überlegung konzentrierte ich mich sehr auf meine Bedürfnisse. Dabei wurde mir deutlich, dass meine nur pragmatischen Überlegungen (Wer wohnt denn noch in der Nähe des Tagungsortes?) mit dem Bedürfnis nach einem Dach über dem Kopf (Unterkunft) zu kurz griffen. Ich wollte auch mein Bedürfnis nach Kontakt und Verbindung erfüllt sehen, was mir z.B. ein Hotel vermutlich nicht bieten würde. Dadurch führten mich meine Gedanken zu dem Kreis der Seminarteilnehmerinnen – es waren alles Frauen (ich der einzige Mann). Sofort schossen mir Gedanken (Bewertungen) durch den Kopf, die eine Anfrage in diesem Kreis „unmöglich“ machten. Ich spürte jedoch sehr bald, dass ich dabei war, die Verantwortung der Adressatinnen zu übernehmen. Stopp – diese können doch selbst entscheiden und: bei einem etwaigen siebenfachen „Nein“ bin ich doch in der Lage, dieses Nein zu „verkräften“, oder?...

Also nahm ich meinen Mut zusammen und stellte in der Befindlichkeitsrunde meine Situation und mein Bedürfnis dar.....

Eine Teilnehmerin lud mich in das Haus ihrer Familie ein.

Ich war erfreut, eine Lösung für mein Übernachtungs“problem“ zu haben und spürte gleichzeitig, dass dadurch auch andere Bedürfnisse von mir erfüllt wurden:

Ich fühlte mich willkommen, meine Gastgeberin und ich hatten Zeit für Austausch, Kontakt. Das Miteinander war von Leichtigkeit geprägt,... Ich spürte ein starkes Vertrauen, was mir gut tat.

Und: ich bin wieder ein Stück gewachsen.

Danke, danke, liebe Gastgeberin, dass ich durch deine Bereitschaft so viele für mich wichtige Erfahrungen machen durfte.

Und die Rückmeldung meiner Gastgeberin will ich auch kundtun:

„Ich bin sehr berührt über die Wirkung meiner Einladung und empfinde ein Vertrauen von dir, mir deine Gedanken so mitzuteilen. Ich freue mich, so viel beigetragen haben zu können. Der Austausch mit dir hat auch mir gut getan.“

Also, es fühlt sich gut an, bedürfnis-orientiert durchs Leben zu gehen. :-)