

## Wertschätzung finden - Die Entdecke-deinen-Schatz-Übung

Mit der Entdecke-deinen-Schatz-Übung erfahren Sie, wie wertvoll Ihre Art zu essen für Sie ist! (Noch) ist dies vielleicht Ihre **einzige** Möglichkeit, sich wichtige Bedürfnisse zu erfüllen.

Ohne Ihre Art zu essen, blieben wichtige  
Bedürfnisse unerfüllt!

---

### Inhalt dieses PDFs ...

Wertschätzung finden - Die Entdecke-deinen-Schatz-Übung.....	1
Organisatorisches vorweg .....	2
Wo finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten? .....	2
Informatives vorweg .....	3
Es geht los: Entdecken Sie Ihren Schatz! .....	3
1. Schritt - Eine Ess-Situation finden! .....	4
2. Schritt - Den glücklichsten Moment finden .....	5
3. Schritt - Gefühle entdecken .....	7
Gefühlsliste nach Marshall Rosenberg .....	8
4. Schritt - Bedürfnisse finden .....	9
Bedürfnisliste nach Marshall Rosenberg .....	10
Schatz gefunden!.....	11

## Organisatorisches vorweg ...

Für diese Übung benötigen Sie:

- Ein Blatt Papier oder das Arbeitsblatt für die Entdecke-Deinen-Schatz-Übung (am Ende dieses Heftes) oder Sie verwenden direkt in dem Anleitungstext die freigelassenen Stellen.
- Eine Gefühls- und Bedürfnisliste nach der Gewaltfreien Kommunikation (siehe nächsten Abschnitt).
- Einen Stift.
- Einen Raum, in dem Sie in Ruhe sitzen und arbeiten können.
- 30 bis 40 Minuten Zeit.

## Wo finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten?

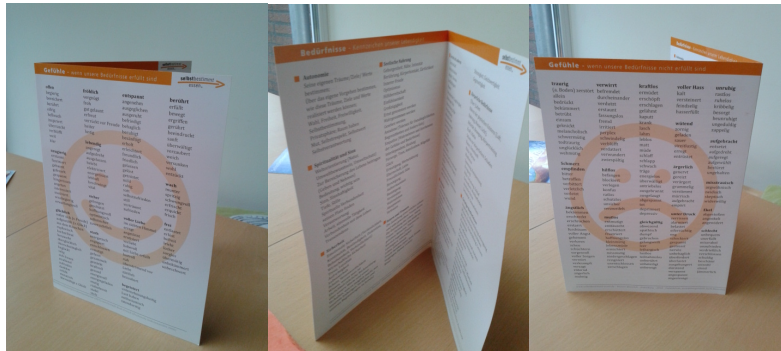
Wenn Sie Ihren Schatz finden wollen, benötigen Sie die in der Gewaltfreien Kommunikation verwendeten Gefühls- und Bedürfnislisten.

Am Ende dieses Textes finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten, die Marshall Rosenberg für sein Buch „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ zusammengestellt hat.

In jedem beliebigen Buch, das sich mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt, finden Sie ebenfalls die Gefühls- und Bedürfnislisten.

Kostenlos finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten im Internet unter den Stichworten „Gefühlsliste, Bedürfnisliste, Gewaltfreie Kommunikation“. Zum Beispiel:  
[http://www.klausjuergenbecker.de/fileadmin/klausjuergenbecker.de/upload/Downloads/GFK\\_Listen\\_ex\\_GFK\\_Seminar.pdf](http://www.klausjuergenbecker.de/fileadmin/klausjuergenbecker.de/upload/Downloads/GFK_Listen_ex_GFK_Seminar.pdf).

Oder Sie erwerben die von mir entwickelte GfK-Klappkarte (siehe die folgenden Bilder).



Zusammengeklappt finden sich auf der einen Seite der Klappkarte (lächelndes Smiley) die Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind und auf der anderen Seite (trauriges Smiley) die Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Aufgeklappt finden Sie im Innern der Klappkarte die Bedürfnisse.

Wenn Sie die Klappkarte erwerben wollen, schicken Sie mir bitte eine Nachricht an [selbstbestimmt-essen@posteo.de](mailto:selbstbestimmt-essen@posteo.de).

Die Klappkarte ist im Zertifizierungspaket enthalten.

## Informatives vorweg ...

Allgemeiner Ablauf der Entdecke-Deinen-Schatz-Übung:

- Zunächst finden Sie eine stressige Ess-Situation,
- dann bestimmen Sie den glücklichsten Moment dieser Ess-Situation,
- Ihre Gefühle für diesen Moment führen Sie
- zu Ihren geheimen Bedürfnisse!

## Es geht los: Entdecken Sie Ihren Schatz!

Bevor Sie sich Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu einer Ess-Situation ansehen, finden Sie eine **Ess-Situation**. Die Ess-Situation benötigen Sie für den zweiten Schritt dieser Übung.

## 1. Schritt - Eine Ess-Situation finden!

### Gehen Sie folgendermaßen vor:

Wählen Sie eine Ess-Situation aus der jüngsten Vergangenheit, in der Sie sich währenddessen oder im Nachhinein unwohl fühlten, in der Sie sich überessen haben, in der Sie etwas gegessen haben, das Sie eigentlich nicht essen wollten, in der Sie unzufrieden mit sich waren oder in der Sie sich beschimpften.

Schreiben Sie diese Situation im Detail auf: Uhrzeit? Ort? Was haben Sie gegessen? Was haben Sie während des Essens getan? Vielleicht wissen Sie noch, ob Sie durch etwas gestresst waren oder ob Sie sich über etwas oder jemanden geärgert haben?

### *Beispiel:*

Situation einer Teilnehmerin: „Gestern als ich mich abends vor den Fernseher setzen wollte, habe ich vorher automatisch überlegt, was ich mir zu essen und zu trinken mitnehme. Ich packte in der Küche Schokolade und Chips zusammen und nahm alles mit zum Fernseher ins Wohnzimmer. Dann habe ich alles aufgegessen, während ich mir einen Spielfilm ansah.“

### Jetzt sind Sie dran!

Zu welchem Zeitpunkt fand die Ess-Situation statt?

---

---

---

Wo waren Sie?

---

---

---

Was haben Sie gegessen?

---

---

---

Waren Sie in Gesellschaft oder allein?

---

---

---

Gab es vorher einen Auslöser, der Sie gestresst hat?

---

---

---

## **2. Schritt - Den glücklichsten Moment finden**

Für jede Ess-Situation gibt es Momente, in denen es Ihnen gut geht und in denen es Ihnen nicht gut geht.

In dem einen Moment sind Ihre Bedürfnisse erfüllt und Sie fühlen sich sehr wohl.  
In einem anderen Moment sind Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt und es geht Ihnen schlecht.

Diese Momente können Bruchteile einer Sekunde lang sein.

Da Ihre Gefühle sich während der gesamten Ess-Situation immer wieder verändern, macht es keinen Sinn, sich die gesamte Ess-Situation ansehen. Sie werden dann eher verwirrt sein. Ihr Verstand kann sich nicht fokussieren und Sie werden nur schlecht entscheiden können, welche Gefühle Sie empfunden haben.

Damit Sie sich über Ihre Gefühle im Klaren sein können, werden Sie sich einen **bestimmten** Moment Ihrer Ess-Situation ansehen.

Und zwar sehen Sie sich den Moment an, in dem Sie **am glücklichsten** waren! Dies ist der Moment, in dem Ihre geheimen Bedürfnisse erfüllt waren!

## Der glücklichste Moment Ihrer Ess-Situation führt Sie zu Ihren geheimen Bedürfnissen!

Dieser Moment, in dem Sie am glücklichsten waren, kann beispielsweise einer der folgenden Momente sein:

- Der Moment, in dem Sie die Idee haben, etwas Bestimmtes zu kaufen oder zu essen.
- Der Moment kurz bevor Sie essen.
- Der Moment in dem Sie das Essen in der Hand halten.
- Der Moment, in dem Sie die Verpackung des Essens aufreißen.
- Der Moment, in dem Sie das Essen kurz vor Ihren Mund halten.
- Der Moment, in dem Sie den ersten Bissen des Essens zu sich nehmen.
- Der Moment, in dem Sie der Geschmack umhaut, weil es einfach so lecker ist.

Vielleicht finden Sie noch einen ganz anderen Moment. Dies sind nur Beispiele, damit Sie eine Idee haben, wie so ein Moment aussehen kann.

### **Gehen Sie folgendermaßen vor:**

1. Lesen Sie die von Ihnen gewählte Ess-Situation.
2. Gehen Sie für Ihre Ess-Situation mental jeden Moment durch.
3. Überlegen Sie, in welchem der Momente Ihrer Ess-Situation Sie am glücklichsten waren.
4. Notieren Sie sich diesen Moment, in dem Sie am glücklichsten waren. Seien Sie genau. Beschreiben Sie Details.

*Beispiel:*

Moment einer Teilnehmerin: „In dem Moment, in dem ich den ersten Bissen der Schokolade im Mund hatte und die Schokolade so leicht zu schmelzen begann, in dem Moment, in dem Moment war ich am glücklichsten.“

**Jetzt sind Sie dran!**

Mein glücklichster Moment ist:

---

---

---

---

### 3. Schritt – Gefühle entdecken

In diesem Schritt der Entdecke-deinen-Schatz-Übung werden Sie untersuchen, wie Sie sich zu einem bestimmten Moment während Ihrer Ess-Situation gefühlt haben.

**Gehen Sie folgendermaßen vor:**

1. Sie benötigen jetzt die Gefühlsliste mit den Gefühlen, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind.
2. Vergegenwärtigen Sie sich die Ess-Situation. Kehren Sie mental zu dem Moment zurück, an dem Sie während der Ess-Situation am glücklichsten waren.
3. Gehen Sie in sich und überlegen Sie: Wie haben Sie sich in dem Moment gefühlt? Verwenden Sie die Gefühlsliste! Schreiben Sie alle Gefühle auf, die für Sie für den Moment zutreffen. Achten Sie dabei auf Ihre Körperempfindungen.
4. Wenn Sie alle Gefühle aufgeschrieben haben, sehen Sie sich diese Gefühle noch einmal an. Entscheiden Sie sich für die drei Gefühle, die für Sie die größte Intensität haben. Unterstreichen Sie diese drei Gefühle.

*Beispiel:*

Gefühle einer Teilnehmerin in der Situation: „Genau in diesem Moment fühlte ich mich voller Energie, kraftvoll und ich war total ruhig.“

### Jetzt sind Sie dran!

Verwenden Sie die folgende Gefühlsliste von Marshall Rosenberg:

### Gefühlsliste nach Marshall Rosenberg

#### Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

Angeregt, aufgeregt, angenehm, aufgedreht, ausgeglichen, befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt, eifrig, ekstatisch, energiegeladen, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, fasziniert, freundlich, friedlich, fröhlich, froh, gebannt, gefasst, gefesselt, gelassen, gespannt, gerührt, gesammelt, geschützt, glücklich, gutgelaunt, heiter, hellwach, hocheifrig, hoffnungsvoll, inspiriert, jubelnd, kraftvoll, klar, lebendig, leicht, liebevoll, locker, lustig, Lust haben, mit Liebe erfüllt, motiviert, munter, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, satt, schwungvoll, selbstsicher, selbstzufrieden, selig, sicher, sich freuen, spritzig, still, strahlend, überglücklich, überrascht, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, vergnügt, verliebt, wach, weit, wissbegierig, zärtlich, zufrieden, zuversichtlich.

In meinem glücklichsten Moment habe ich diese Gefühle empfunden:

---

---

---

---

---

---

---



Dies sind meine drei wichtigsten Gefühle:

---

#### 4. Schritt - Bedürfnisse finden

Für diese Übung benötigen Sie die drei wichtigsten Gefühle, die Sie in dem vorherigen Schritt gefunden haben.

**Gehen Sie folgendermaßen vor:**

1. Lesen Sie sich Ihre drei wichtigsten Gefühle noch einmal durch.
2. Entscheiden Sie, welches dieser drei Gefühle für Sie in Ihrem glücklichsten Moment das wichtigste ist.
3. Kreisen Sie Ihr wichtigstes Gefühl ein.
4. Gehen Sie mental in den Moment Ihrer Ess-Situation, in dem Sie am glücklichsten waren.
5. Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl, dass Sie in diesem Moment hatten.
6. Finden Sie in der Bedürfnisliste die zu diesem Gefühl gehörenden Bedürfnisse. Stellen Sie sich hierzu als Unterstützung die folgende Frage: Welche Bedürfnisse sind für mich erfüllt, wenn ich mich ( \_\_\_\_\_ setzen Sie hier Ihr Gefühl ein) fühle?
7. Gehen Sie Wort für Wort der Bedürfnisliste durch und achten Sie auf Ihre Körperempfindungen.
8. Schreiben Sie alle Bedürfnisse auf, die Sie ansprechen.
9. Unterstreichen Sie die drei stärksten Bedürfnisse.

*Beispiel:*

Diese Bedürfnisse hat eine Teilnehmerin gefunden: „Wenn ich mich kraftvoll fühle, dann sind mein Bedürfnisse nach Ruhe, Verbundenheit und Wärme erfüllt.“

**Jetzt sind Sie dran!**

Schreiben Sie ihr wichtigstes Gefühl auf die nächste Zeile. Mit diesem Gefühl werden Sie Ihre Schatzbedürfnisse finden:

Verwenden Sie die folgende Bedürfnisliste von Marshall Rosenberg:

### Bedürfnisliste nach Marshall Rosenberg

#### Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben

**Autonomie** – Träume / Ziele / Werte wählen, Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume /Ziele /Werte entwickeln

**Feiern** – Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern, Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern

**Integrität** – Authentizität, Kreativität, Sinn, Selbstwert

**Interdependenz** – Akzeptieren, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, emotionale Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen), Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit

**Nähren der physischen Existenz** – Luft, Nahrung, Bewegung / Körpertraining, Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren / Bakterien / Insekten / Raubtieren, Ruhe, Sexualeben, Unterkunft, Körperkontakt, Wasser

**Spiel** – Freude, Lachen

**Spirituelle Verbundenheit** – Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit), Frieden

Wenn ich mich \_\_\_\_\_ (tragen Sie hier Ihr wichtigstes Gefühl ein) fühle, dann sind für mich die folgenden Bedürfnisse erfüllt:

---

---

---

Dies sind meine drei wichtigsten Bedürfnisse:

---

---

---

### **Schatz gefunden!**

Tadaa! Herzlichen Glückwunsch!

Diese drei Bedürfnisse sind die wichtigsten Bedürfnisse, die Sie sich mit Essen erfüllen!

### **Diese drei Bedürfnisse sind Ihr Schatz!**

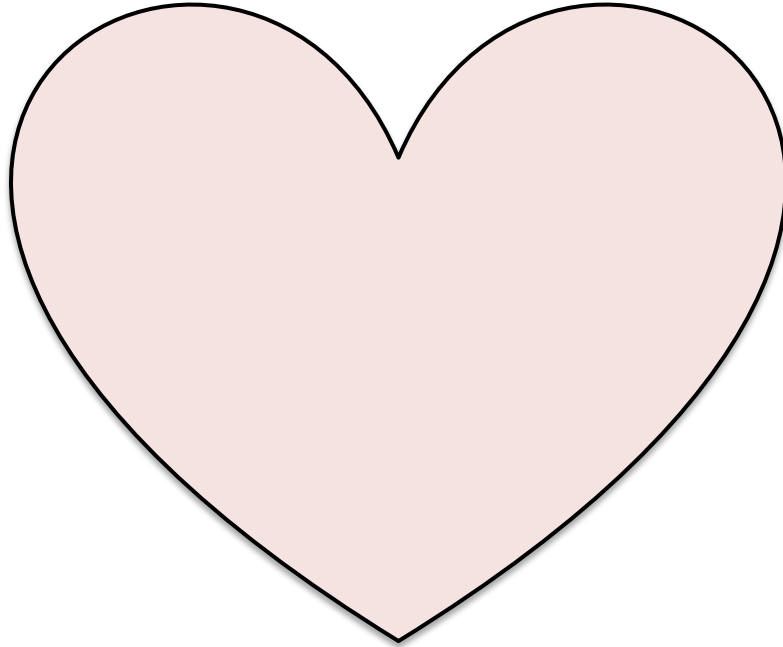
Diese Bedürfnisse sind Ihr erster Schritt auf dem Weg zu einem anderen Umgang mit Ihren unerfüllten Bedürfnissen!

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich der Bedeutung dieses Schatzes klar zu werden! Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.

Versuchen Sie nachzuempfinden, wie es sich für Sie anfühlt, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind!

Lassen Sie Ihre drei Schatz-Bedürfnisse in Ihrem Inneren wirken! Schreiben Sie sich Ihre Schatz-Bedürfnisse in Schönschrift auf! Nehmen Sie Ihre Schatz-Bedürfnisse in Ihrem Portmonee mit, hängen Sie sie an Ihren Kühlschrank!

*Meine Schatz-Bedürfnisse!*



*Meine Schatz-Bedürfnisse!*

