



*Health*  
**REVOLUTION**  
nach Maria Dieste

# Bedürfnisse und Gefühle



© Maria Dieste, Health-R-Evolution

## Spirituelle Heilmethoden

### Energiefeld



Das Energiefeld/deine Aura wird über die Chakras gesteuert, die wiederum von allem beeinflusst werden: Sinnesreize, die von außen auf dich einströmen, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen.

Je wohler du dich fühlst, desto stärker strahlt dein Energiefeld nach außen!

Jedes Chakra wird von Gefühlen beeinflusst. Die Gefühle entstehen durch erfüllte, bzw. unerfüllte Bedürfnisse!

**Zu jedem Chakra gehört ein entsprechendes emotionales oder seelisches Bedürfnis.**

## Spirituelle Heilmethoden

### Emotionale Ebene wirkt auf das Energiefeld

Was jedoch für die **körperliche Erkrankungen** wichtig ist, dass diese Gefühle ausgelöst werden, wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt werden wollen!

Es funktioniert also so, dass im Gehirn ankommt, dass ein Bedürfnis erfüllt werden will, wie z. B. auf der körperlichen Ebene das Bedürfnis: Hunger. Also wird ein Gefühl dazu erzeugt und wir reagieren darauf, in dem wir dafür sorgen etwas zu essen!

Es gibt bestimmte Grundbedürfnisse, die im Gehirn, insbesondere im limbischen System gespeichert sind und dafür sorgen, dass sie erfüllt werden!

### Grundbedürfnisse, die erfüllt sein müssen:

#### I. Körperlich:

- atmen
- essen und trinken
- Wasserlassen und Stuhlgang
- Bewegung
- ausreichend Schlaf
- Wärme und Kälteschutz
- Sauberkeit und Hygiene

#### II. Emotional:

1. Stabilität, Sicherheit, Gleichgewicht
2. Anreiz, Antrieb, Stimulanz
3. Selbstbestimmung, Dominanz, Macht

#### III Seelisch:

1. Nähe, Verbindung
2. Wachstum, Entwicklung, Ausdehnung
3. Selbstverwirklichung, unterstützen, geben, dienen
4. Sinn Findung und Sinnerfüllung

## Spirituelle Heilmethoden

### Grundbedürfnisse steuern deine Gefühle

Deine Grundbedürfnisse sind in deinem Gehirn fest verankert und steuern deine Gefühle und täglichen Handlungen, ohne dass du bewusst erklären kannst, warum du so handelst.

Beispiel: Wenn du schon einmal versucht hast, dein Gewicht zu reduzieren und abzunehmen, kennst du sicherlich die Situation:

Du hast dir vorgenommen auf Süßigkeiten zu verzichten und dich täglich zu bewegen.

Vielleicht hältst du das 2 Tage durch und am 3. Tag kannst du nicht anders: Es regnet, der Tag ist grau in grau und du findest vielerlei Gründe, warum du jetzt nicht früh aufstehst, dich in deine Jogging-Klamotten schwingst und deine Runde läufst.

Genauso geht es dir beim Frühstück: das Croissant im Brotkorb lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen und du wirfst all deine Vorsätze über den Haufen. Du nimmst das Croissant, streichst dir noch leckere Marmelade oben drauf und isst es gierig auf!

Das ist jetzt vielleicht ein überzogenes Beispiel und wahrscheinlich hast du bereits deine Essgewohnheiten auf gesunde Nahrung umgestellt. Dann beziehe es auf andere hinderliche Gewohnheiten! 😊

Auf der Ebene der Bedürfniserforschung wirst du hier wie ferngesteuert, weil es wahrscheinlich in deinem Leben einen Mangel an „Süße des Lebens“ an Genuss und Anreiz gibt. Dieser Mangel lässt dich zu einer Ersatzbefriedigung ausweichen! Du holst dir die Stimulanz hier über das Essen!

Wenn die Grundbedürfnisse über eine längere Zeit nicht befriedigt werden, dann wirst du durch bestimmte Emotionen dazu gedrängt, sie dir wieder zu erfüllen. Das ist wie ein Automatismus, gegen den du nichts machen kannst. Daher tust du gut daran, die Grundbedürfnisse regelmäßig zu erforschen und dafür Sorge zu tragen, dass sie auch erfüllt werden.

### Aufgabe:

#### Definiere für dich die emotionalen Bedürfnisse:

- Was bedeuten die einzelnen Begriffe wie „Sicherheit, Stimulanz, Selbstbestimmung, Nähe/Verbindung“ etc. für mich? Schreibe dir deine eigene Definition auf.
- Wie erfüllt fühle ich das jeweilige Bedürfnis auf einer Skala von 1 bis 10?
- Was brauche ich, damit die einzelnen Bedürfnisse erfüllt sind?
- Wie fühle ich mich, wenn sie nicht erfüllt sind?
- Welches Bedürfnis braucht jetzt am meisten Aufmerksamkeit, weil es ziemlich unerfüllt ist?

## Spirituelle Heilmethoden

- Nimm zunächst ein Bedürfnis in deinen Fokus und überlege dir, was du täglich tun kannst, um es dir zu erfüllen.

Mache das für jedes einzelne Bedürfnis und auch für die seelischen Bedürfnisse.

So hast du eine gute Grundlage für dich, immer wieder zu reflektieren, welches Bedürfnis da gerade Erfüllung braucht, wenn du dich emotional unwohl fühlst.