

Bitten 1

Wenn wir feststellen, dass wir es nicht schaffen uns alleine um unsere Bedürfnisse zu kümmern und sie bestenfalls auch zu erfüllen, stehen wir vor einer Entscheidung uns Hilfe zu holen oder es alleine zu versuchen.

Hilfreiche Fragen vor der Entscheidung für eine Bitte:

1. Wie wichtig ist mir die Erfüllung des Bedürfnisses wirklich ?
2. Wenn ich das Bedürfnis vergleiche mit anderen Bedürfnissen, die ich habe, welche Wichtigkeit hat es ?
3. Halte ich an einer Strategie fest und habe Alternativen noch nicht geprüft ?
4. In welchem Alter bin ich gerade, wenn ich das Bedürfnis spüre ?
Fühle ich mich eher als Kind oder als Erwachsener ?
5. Ist die Bitte im Hier und Jetzt erfüllbar ? (Wenn nicht ist es ein Wunsch.)
6. Enthält die Bitte die Gedanken: „er sollte ...“ , „sie müsste“ , „es ist doch mein Recht“ ?
(Dann ist die Bitte eine Forderung.)
7. Aus welcher Motivation heraus soll der Andere meine Bitte erfüllen ?

Was hindert uns eine Bitte auszusprechen ?

1. Tief in mir glaube ich, dass ich es nicht verdiene, dass mir jemand hilft.
2. Ich denke, dass es nicht hilft, die Bitte auszusprechen, weil ihr sicher nicht entsprochen wird.
3. Ich denke, dass ich es schon einmal versucht und eine Ablehnung erfahren habe.
4. Es gibt eine Angst in mir vor dem Schmerz, wenn meine Bitte abgelehnt wird.
5. Es gibt einen Satz in mir, der sagt, du kannst das alleine.
6. Ich denke, mein Gegenüber müsste doch eigentlich wissen, was ich will.
7. Ich will niemand zur Last fallen.
8. Ich will nicht bitten, wenn ich der Meinung bin, dass mir das, warum ich bitte, doch zusteht.
9. Ich nehme mich nicht wichtig. Ich denke, es geht doch auch so.
10. In mir ist es nicht wirklich klar um, was ich eigentlich bitten könnte.
11. Es gibt die Angst in mir, als egoistisch gesehen zu werden.
12. Es gibt eine Angst in mir, den anderen durch meine Bitte zu verletzen.