



MODUL 1

Warum Liebeskummer so belastend ist

VERTIEFUNGSAUFGABE GRUNDBEDÜRFNISSE UND SELBST- ANNAHME





HIER SIND NOCH EINMAL DIE VIER GRUNDBEDÜRFNISSE

Steffi hat in der Videosession alle Grundbedürfnisse erläutert und auch dargestellt, warum Liebeskummer meistens alle Grundbedürfnisse frustriert.

Hier sind die vier Grundbedürfnisse noch einmal aufgelistet:

- 1 Das Bedürfnis nach Bindung**
- 2 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung**
- 3 Das Bedürfnis nach Autonomie / Kontrolle**
- 4 Das Streben nach Lustgefühlen / Vermeidung von Unlustgefühlen**

Erkenne an, dass deine wesentlichen Bedürfnisse verletzt sind, und schau dich selbst voller Mitgefühl an. Das klingt leicht, aber für viele Menschen ist es ganz schön schwer.

Sprich mit dir selbst in der Du-Form und sage (in eigenen Worten) zu dir selbst: „Ja, da bist du ganz schön verletzt. Es tut mir leid, mein Lieber / meine Liebe.“ Lass dir selbst Annahme und Mitgefühl zufließen.