

Folgen von Defiziten in den Grundbedürfnissen

© Leonhard Schrenker 2010

für unser erwachsenes Selbst

Folie 7

➤ Defizite im
Grundbedürfnis
Platz: →

Mangel an Zugehörigkeit oder Verbundenheit; Fehlen oder ständige Suche nach Lebenssinn; Probleme einen Platz im Leben für sich zu finden; sich zu binden; sich in einer Wohnung wohl zu fühlen usw.

➤ Defizite im
Grundbedürfnis
Nahrung: →

Gefühle von Leere, wertlos sein; ständige Sehnsucht gesehen zu werden; ständiges Bedürfnis nach Anerkennung oder Wertschätzung; Kompensation durch Ersatzbefriedigungen (z.B. übermäßiges Essen oder anderes Suchtverhalten)

➤ Mangel an
Unterstützung: →

starke körperliche Verspannungen im Rücken- und Lendenbereich; mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheiten bzw. instabiles Selbst; Ängste vor Leistungsversagen oder Überforderung; Tendenz zu negativer innerer Erwartungshaltung usw.

➤ Mangel an
Schutz: →

Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Machtlosigkeit; Probleme mit körperlicher Nähe; sich verletzlich oder schutzlos fühlen; häufig auch starke körperliche oder psychosomatische Beschwerden; Ängste von intensiven Empfindungen oder Gefühlen, überflutet zu werden, starke Selbstschutz bzw. Selbstlimitierungsmuster usw.

➤ Fehlende gute
Begrenzung: →

Starke Selbstkontrollmuster, Angst von Gefühlen überwältigt zu werden; Grundüberzeugung zu viel zu sein; Entwertung von Bedürftigkeit, Fehlern oder Schwächen, perfektionistische Anspruchshaltung ; möglich sind auch gegenteilige Muster, wie mangelnde Impulskontrolle, Tendenzen von Destruktivität gegen sich oder andere; manipulative Muster, Suchtverhalten, Grenzüberschreitungen, Ausagieren von Aggression u. Sexualität usw.