

Bedürfnisse und Wünsche – Das, was dein Elefant wirklich braucht

Gefühle kommen und gehen – doch oft weisen sie auf etwas Tieferes hin. Manchmal ist dein Elefant unruhig, angespannt, unzufrieden oder launisch, ohne dass er genau weiss, warum. Doch hinter seinen Gefühlen steckt meist ein unerfülltes Bedürfnis. Wenn der Reiter das versteht, kann er dem Elefanten nicht nur helfen, ruhiger zu werden, sondern auch herausfinden, was er wirklich braucht.

Warum es so schwer ist, Bedürfnisse zu erkennen

Oft weiss dein Elefant gar nicht genau, was seine Bedürfnisse sind. Manchmal glaubt er, dass eine schnelle Ablenkung oder ein kurzfristiges Vergnügen helfen könnte – doch eigentlich steckt ein ganz anderes Bedürfnis dahinter:

- Dein Elefant ist erschöpft und braucht Ruhe – doch statt sich auszuruhen, greift er nach Schokolade oder scrollt stundenlang am Handy.
- Dein Elefant fühlt sich traurig – aber statt Trost zu suchen, lenkt er sich mit Gaming ab.
- Dein Elefant sehnt sich nach Nähe – aber weil er Angst vor Ablehnung hat, zieht er sich zurück und flüchtet sich in ein spannendes Buch.

Viele dieser Reaktionen sind erlernte Muster, die in anderen Situationen hilfreich waren. Oft helfen sie kurzfristig, den unangenehmen Zustand zu überdecken. Doch wenn dein Reiter nicht genau hinschaut, kann es passieren, dass dein Elefant immer wieder an den falschen Stellen nach Erleichterung sucht – ohne dass seine eigentlichen Bedürfnisse erfüllt werden.

In manchen Fällen kann das sogar schädlich werden. Gefährlich wird es, wenn der Elefant versucht, seine innere Unruhe mit exzessivem Essen, Gamen, Alkohol, Kiffen oder sogar selbstverletzendem Verhalten zu betäuben. Auch Essanfälle mit anschliessendem Erbrechen können ein Warnsignal sein.

Wie du herausfindest, was dein Elefant wirklich braucht

Manchmal merkt dein Reiter instinktiv, dass das Verhalten deines Elefanten nicht wirklich hilft. Dein Elefant isst eine ganze Tafel Schokolade – aber fühlt sich trotzdem noch leer. Er flüchtet in virtuelle Welten – doch sobald er aufhört, kommt die Einsamkeit zurück. Noch schlimmer: Dein Elefant fühlt sich vielleicht noch schlechter – nicht nur wegen seines Verhaltens, sondern weil er sich selbst verurteilt. Gedanken wie „Ich habe es wieder nicht geschafft.“ oder „Warum kann ich nicht einfach stark sein?“ lassen ihn sich wertlos fühlen.



Hier muss ein guter Reiter eingreifen und sich fragen:

- Was genau fühlt mein Elefant gerade?
- Welches Bedürfnis könnte hinter diesem Gefühl stecken?
- Hilft das, was ich gerade tue, meinem Elefanten wirklich – oder lenkt es ihn nur kurzfristig ab?
- Was könnte mein Elefant stattdessen tun, um sein eigentliches Bedürfnis zu erfüllen?

Den Elefanten achtsam lenken

Es ist nicht immer leicht, ehrlich zu sich selbst zu sein. Vielleicht will dein Elefant sich gar nicht eingestehen, dass ein Bedürfnis unerfüllt ist – weil es unangenehm ist, sich dem zu stellen. Doch genau hier liegt der Schlüssel: Je besser du die wahren Bedürfnisse deines Elefanten erkennst, desto besser kannst du ihn lenken.

Wenn du merkst, dass dein Elefant unruhig, unzufrieden oder ziellos ist, dann lohnt es sich, innezuhalten und mit ihm ins Gespräch zu gehen. Denn nur so kannst du herausfinden, was dein Elefant wirklich braucht – und ihm helfen, langfristig zufriedener zu sein.

Wichtige Bedürfnisse deines Elefanten

Dein Elefant sucht oft nach etwas, ohne genau zu wissen, was ihm fehlt. Hier sind einige der wichtigsten Bedürfnisse, die hinter seinen Gefühlen stecken können:

- **Ruhe & Erholung** – Dein Elefant braucht Pausen, um Kraft zu tanken. Ohne sie wird er unruhig und gereizt.
- **Sicherheit & Stabilität** – Dein Elefant fühlt sich wohl, wenn er weiss, woran er ist. Zu viele Veränderungen oder Unsicherheiten machen ihn nervös.
- **Verbundenheit & Nähe** – Dein Elefant ist ein Herdentier. Er fühlt sich wohl, wenn er spürt, dass er dazugehört und verstanden wird.
- **Autonomie & Selbstbestimmung** – Dein Elefant will seinen eigenen Weg gehen. Wenn er das Gefühl hat, dass er nichts entscheiden kann, wird er unzufrieden.
- **Anerkennung & Wertschätzung** – Dein Elefant freut sich, wenn er gesehen und für das geschätzt wird, was er tut.
- **Sinn & Entwicklung** – Dein Elefant wird unruhig, wenn er das Gefühl hat, nur Dinge zu tun, die ihn nicht erfüllen.
- **Spiel & Freude** – Dein Elefant braucht Leichtigkeit. Wenn alles nur aus Pflichten besteht, verliert er seine Energie.
- **Geborgenheit & Fürsorge** – Dein Elefant braucht manchmal Schutz und Trost. Wenn er sich allein gelassen fühlt, wird er unsicher oder traurig.
- **Abwechslung & Abenteuer** – Dein Elefant liebt Routinen, aber er braucht auch neue Erlebnisse, sonst wird ihm langweilig.
- **Selbstaussdruck & Kreativität** – Dein Elefant möchte sich auf seine eigene Weise ausdrücken – durch Kunst, Musik, Bewegung oder einfach durch seine Persönlichkeit.
- **Fairness & Gerechtigkeit** – Dein Elefant reagiert empfindlich, wenn er das Gefühl hat, ungerecht behandelt zu werden.
- **Spiritualität & Verbundenheit mit etwas Grösserem** – Manche Elefanten brauchen einen tieferen Sinn oder eine Verbindung zu etwas, das über den Alltag hinausgeht.
- **Regeln & Ordnung** – Die meisten Elefanten fühlen sich sicher, wenn es klare Strukturen gibt, die ihnen Halt geben, aber nicht einengen. Wenn alles chaotisch ist, wird dein Elefant nervös und unruhig.

Literatur

- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Maslow, Abraham H, Kruntorad, Paul. (1981). Motivation und Persönlichkeit. Reinbek: Rowohlt Verlag