

Füllstand deiner Grundbedürfnisse

Stell dir vor, dein Elefant hat sechs Flaschen, die für wichtige Bedürfnisse stehen: **Sicherheit, Anerkennung, Freundschaft, Freiheit, Spass und Sinn**. Wenn alle Flaschen gut gefüllt sind, fühlt sich dein Elefant wohl und stark. Sind einige fast leer, wird er müde, traurig oder unruhig. Deshalb ist es wichtig nachzusehen: Welche Flaschen sind voll, welche brauchen Nachschub?



Schritt 1: Dein Elefant zeigt dir, was ihm fehlt

Überlege: Wie fühlst du dich in letzter Zeit? Gibt es etwas, das dich oft beschäftigt? Dein Elefant kann auf verschiedene Arten zeigen, dass ihm etwas fehlt:

- Du bist schnell genervt oder fühlst dich angespannt? Vielleicht fehlt es dir an Freiheit – du hast das Gefühl, nicht selbst entscheiden zu können.
- Du fühlst dich oft unsicher oder ängstlich? Dann braucht dein Elefant vielleicht mehr Sicherheit, feste Regeln oder eine Person, die für dich da ist.
- Du bist traurig oder fühlst dich allein? Vielleicht ist deine Freundschafts-Flasche gerade leer und du brauchst mehr Nähe zu Menschen, die dir guttun.

Schritt 2: Deine Füllstandsanzeige überprüfen

Male dir sechs Flaschen auf ein Blatt Papier. Dann überlege für jedes Bedürfnis:

- Ist die Flasche gerade voll, halb voll oder fast leer?
- Wann wurde sie das letzte Mal aufgefüllt?
- Was oder wer hilft mir, sie zu füllen?

Schritt 3: Deinen Elefanten stärken

Jetzt kannst du überlegen, wie du deine Flaschen wieder auffüllst:

- Sicherheit: Sprich mit jemandem, wenn du dich unsicher fühlst, oder schaffe dir feste Rituale, die dir Halt geben.
- Anerkennung: Schreibe auf, was du heute gut gemacht hast – auch kleine Dinge zählen!
- Freundschaft: Nimm dir Zeit für Menschen, die dir guttun, oder schreib jemandem eine nette Nachricht.
- Freiheit: Wo kannst du selbst eine Entscheidung treffen, auch wenn sie klein ist?
- Spass: Mach etwas, das dir Freude bringt, nur für dich!
- Sinn: Überlege, was dir wirklich wichtig ist und das Gefühl gibt, dass du etwas Gutes tust.

Schritt 4: Jeden Tag eine kleine Nachfüllung

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Wähle eine Flasche, die du heute ein kleines bisschen auffüllen kannst. Denn dein Elefant wird sich mit jeder kleinen Veränderung wohler fühlen – und dir zeigen, wenn du auf dem richtigen Weg bist.