

Chapter 4, Know What You Need:

<https://vimeo.com/123387054>

Kapitel 4, Wisse was du brauchst:

00:00

Wisse was du brauchst. Das ist der erste Teil der TE-Formel.

Da steht: Wisse was du brauchst. Die verschiedenen Bereiche des Gehirns haben verschiedene Bedürfnisse. Menschen mit paranoiden Fixierungen brauchen Sicherheit. Wenn die aus dem Haus gehen, haben sie Angst es könnte abbrennen. Das ist ein Reptilien-Bedürfnis, das befriedigt werden muss. „Es ist OK, niemand wird dir wehtun, deine Ex-Frau wird nicht mehr Geld von dir einklagen.“ Das Säugetier-Gehirn braucht Belohnungen. Die meisten von uns brauchen Belohnungen. Wir sagen: „Sag mir, dass du mich magst. Findest du den Haarschnitt gut, ist der Schnitt schön?“ Jemand kam gerade zu mir und fragte ob ich einen neuen Haarschnitt habe? Ich habe tatsächlich einen guten Haarschnitt bekommen. Vielen Dank! Mein Säugetier-Gehirn sagt: „Wow, das fühlt sich gut an.“ Das Primaten-Gehirn, das stärker entwickelte Gehirn, das dem Bewusstsein am nächsten steht, braucht Verbundenheit.

01:15

Du kannst entweder mit jemandem arbeiten oder es in dir selbst spüren. Du musst es erst selbst empfinden. Was ist das für ein Bedürfnis? Alles läuft gut, man fühlt sich wohl, aber da ist ein Bedürfnis, eine Sehnsucht, etwas fehlt. Da ist eine Sehnsucht, ich brauche das einfach und das ist Verbundenheit, echte Verbundenheit. Also, was machst du? Du streichelst die Echse, du berührst sie, du sagst: „Alles wird gut, kleine Echse, mach dir keine Sorgen, dein Haus könnte abbrennen. Und die Frau wird dir den Job nicht wegnehmen. Du wirst nicht entlassen, es ist OK.“ Du streichelst die Echse. Die Echse ist ängstlich, da gibt es ein Sicherheitsbedürfnis: „Ich fühle mich hier nicht sicher.“ Du fütterst die Maus. Das kleine Säugetier in dir, das dem höheren Bewusstsein nicht gewachsen ist. Also brauchst du mehr und mehr Streicheleinheiten, so viel du kannst. Und du umarmst den Affen, denn du bist schon ein Affe und das bedeutet Verbundenheit und Nähe. Verbundenheit ist Nähe.

02:48

Du denkst also an die Probleme, die dir die Menschen präsentieren, was sind ihre Bedürfnisse? Du kannst dann an Echsen, Mäuse und Affen denken. Das ist eine schöne, leichte Art, wenn du das näher betrachtest, es ist wirklich einfach. Und du kannst anhand dieser Bedürfnisse sehen, wie du jemandem helfen kannst. Was ist das echte Bedürfnis? Jemand sagt: „Ich weiß nicht, aber ich...“ Gewiss brauchen sie kein neues Auto, Haus oder eine neue Frau, meistens nicht. OK - Fragen, bitte stellt Fragen.

03:28

„Ist es möglich das wir alle drei haben?“ Ja. Gleichzeitig. „Es sind Anteile, sodass wir nicht entweder oder sind?“ Genau, danke, dass du das einbringst. Denn es sind alles Teile des Gehirns, wir haben immer noch Reptilien-Gehirne. Wir haben noch Säugetier-Gehirne und haben definitiv ein Primaten-Gehirn entwickelt, dass größer ist, als jemals zuvor, denn es ist mit dem Bewusstsein verbunden. Es ist ein Teil des Bewusstseins und sie bekämpfen einander. Sehr oft kämpfen sie um Platz im Gehirn. Darum heißt es manchmal: „Ich weiß nicht warum ich deswegen weine, wo das eigentlich gar nicht wichtig ist. Was ich eigentlich brauche ist eine Umarmung. Aber ich nörgle deswegen und weine aus einem anderen Grund und bin wegen dem wütend, wenn ich tatsächlich eine Umarmung brauche.“

04:33

Eine Sache aus dem geheimen Leben von Henry und mir ist, dass wir uns viel umarmen. Ich meine nicht nur viel umarmen, wir stehen auf, nachdem wir an der Steuererklärung oder so was gearbeitet haben und Henry steht auf und sagt: „Ich brauche eine Umarmung!“ Ein Mädels kam zu mir zum Coaching und hatte Angst davor zuzunehmen. Sie hatte Anorexie und ein gutes Plateau erreicht, aß gesund, fühlte sich gut und hatte plötzlich fürchterliche Angst davor zuzunehmen. Ich wußte sofort, das hier das Reptilien-Gehirn aktiv war. Also ist die beste Art sich in diesem Augenblick ihrem Bedürfnis anzunähern nicht sie zu umarmen, ihr keine Komplimente wegen ihrer Schönheit geben, das Reptilien-Gehirn brauchte Streicheleinheiten. Es brauchte Anerkennung, brauchte es gesehen zu werden. Du willst, dass sich die Person von ihrer Angst entspannt. Die Ängste und Bedürfnisse wachsen und ändern sich mit uns. Je mehr Zeit wir in der Gegenwart verbringen, wach, wirklich präsent, im höherem Bewusstsein. Wir denken nicht über die Person nach, wir sind darüber hinaus.

06:00

Irgend eine Kleinigkeit, die dich vor 5 Jahren gestört hätte, wird nicht mal vom Gehirn wahrgenommen, das existiert nicht mal. Du erkennst es nicht, es ist unbedeutend. Wir haben daher kleine Zettel im Haus verteilt, auf denen steht: Es macht nichts. Das erinnert uns daran, dass es sowieso nicht viel wichtiges gibt. Ich möchte euch dies weitergeben. Das sind die Bedürfnisse, die mir Bewusst wurden und mich dazu brachten wieder leben zu wollen. Das geschah als ich sagte: „Ich kann weiter leben, ich schaffe das.“ Und das brachte mich zu einer klaren Absicht. Mit dieser Absicht bin ich jetzt hier.

06:54

Wir wissen, wenn wir von Vertrauen reden, dass das Universum den besten Plan für dich hat? Das auf die eine oder andere Art alles aus einem Grund geschieht. Liebe ist ein Gefühl? Ja. Und es geschieht sehr schnell? Ja. Und sie ist dauerhaft? Ja. Und sie kommt und geht? Ja. Aber, was herausgefunden wurde, physiologisch: Wenn du Verbundenheit empfindest, selbst mit einer

fremden Person, für nur 5 Minuten, weniger? Eine Minute, 30 Sekunden, und ihr fühlt euch verbunden, dann ist das Liebe.

07:43

Dankbarkeit. Du weißt, du kannst nicht ohne sie leben. Du brauchst sie, sie ist toll. Wenn du gerne Listen schreibst kannst du tief in Dankbarkeit eintauchen. Für manche gibt's dann jeden Tag eine neue Dankbarkeit. Hier geht's um Präsenz. Welcher von den beiden ist anwesend? Dieser Elefant ist völlig gegenwärtig, nicht war, genau wie das Kind. Etwas geschieht, wenn wir wach sind, wir begegnen Gott, denn dort ist Gott. Lachen ist ein kurzer Urlaub. Das ist so wahr, genau wie bei einem Orgasmus. Du denkst an nichts anderes, wenn du kommst.

08:34

Kann sich irgendwer an dieses Lied erinnern?

Trust, love and be grateful, stay present and love when you can. Trust, love and be grateful, stay present and love, yes you can. We are not alone, on our own. Together, yes we can, go on.

Vertraue, liebe, sei dankbar, bleib wach und liebe wenn du kannst. Vertraue, liebe, sei dankbar, bleib wach und liebe, ja du kannst. Wir sind nicht allein, auf uns selbst angewiesen. Gemeinsam, ja das geht, können wir weiter machen.

09:50

Das war eine persönliche Entdeckung. Was brauchte ich um weiter zu machen? Ich denke, es ist sehr wichtig, dass ihr euch beim Mittagessen darüber austauscht, was für Gefühle du dem Tod, dem Sterben gegenüber hast? Was heißt das für dich? Wie sehr fürchtest du dich davor? Wie schließt du die Augen davor? Ich möchte betonen, wie wichtig es ist, dass du die Tatsache akzeptierst, dass früher oder später alle an die Reihe kommen und ich bin keine Ausnahme.

Zeit: 10'25

Fragen:

- 1, Bezugnehmend auf MacLeans Theorie über das dreigliedrige Gehirn, in welcher Abfolge haben sich Bedürfnisse entwickelt?
- 2, Was bedeutet "die Echse streicheln, die Maus füttern, den Affen umarmen"?
- 3, Wie kann dieser Standpunkt vom dreigliedrigen Gehirn genutzt werden, um jemandem zu helfen?
- 4, Wie weit kannst du akzeptieren, dass du sterben wirst. Wie leugnest oder vermeidest du diese Tatsache?
- 5, Welche Bedürfnisse musst du erfüllen, damit du bereit bist zu sterben?