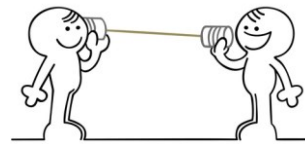


## BEDÜRFNIS-MEDITATION = DYADE

Die Bedürfnis-Meditation hat zum Ziel, die Energie von erfüllten Bedürfnissen körperlich und sinnlich zu erfahren und sich in empathischer Präsenz zu üben. Die Wirkung: sich mit der Lebensenergie von erfüllten Bedürfnissen ganzheitlich verbinden und einen inneren Zustand der Energie-Fülle zu kultivieren. Denn aus dem Zustand der Empathie-Fülle können wir unser Leben bewusst gestalten.

### Setting

A und B sitzen sich gegenüber.  
Oder haben sich zu einem Telefonat verabredet.



### Bedürfnis finden

A nennt ein Bedürfnis seiner Wahl, mit dem sie arbeiten will und teilt dieses Bedürfnis ihrem Gegenüber mit z.B. Freiheit.

### Fragen und Erzählen

B stellt A zwei Fragen:

Entweder: **„Sag mir, was Freiheit für dich bedeutet!“**

Oder: **„Sag mir, wie Freiheit in dir lebt!“**

A lässt die Frage auf sich wirken und spürt in sich hinein, welche Gedanken, , Gefühle, Bilder und körperliche Empfindungen auftauchen. A teilt B diese Erfahrungen in Worten mit.

B kommentiert nichts, B fügt nichts hinzu - auch nicht mit Gestik oder Mimik. B lässt sich ganz auf As Erfahrungen ein und hält den emotionalen Raum.

Von Zeit zu Zeit wiederholt B eine der Fragen.

### Wechsel

A entscheidet, wenn sie fertig ist. Dann wählt B ein Bedürfnis, spürt in sich hinein und B wiederholt von Zeit eine der Fragen.

### Lerneffekt

Für B: B lernt sich zu öffnen und sich einzulassen für Erfahrungen von anderen – ohne von As Worten überwältigt zu werden und ohne distanziert zu sein. Diese Haltung ist Voraussetzung, um andere Menschen im Transformationsprozess begleiten zu können.

Für A: A lernt in sich hinein zu spüren und einen inneren Zustand der Empathie-Fülle zu kultivieren, um vom Mangel-Denken ins Fülle-Erlebnis zu kommen.

Die Übung ist neurobiologisch wirksam, weil das limbische System nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden kann. Durch die Dyade werden die Synapsen unseres Gehirns neu verdrahtet und auf lebendige Bedürfnis-Energie gepolt.

