

Manchmal ist der Elefant von Parma sauer – stocksauer, launisch und unzufrieden. Irgendetwas passt ihm nicht in den Kram. Er hat ein Bedürfnis, das nicht gestillt ist. Aber wer kann ihm da helfen?

Am besten kann sich der Elefant von Parma selbst helfen – indem er wahrnimmt, dass etwas nicht ganz stimmt. Das schlechte Gefühl ist ein Signal und dient ihm gleichzeitig auch als Schlüssel, um seine Bedürfnisse zu entdecken. Kann er diese aussprechen, hat er den größten und bedeutungsvollsten Schritt schon getan: Er kann um Hilfe bitten, fragen – oder vielleicht sogar allein eine Lösung finden.

**Für einen leichten Einstieg in die eigene Welt der Bedürfnisse und Gefühle.**



€ 12,90  
(D)  
sFr. 23,50



Der Elefant von Parma hat seine Bedürfnisse und Gefühle · Hermine Leis

Hermine Leis

## Der Elefant von Parma hat seine Bedürfnisse und Gefühle

*Einführung in Ihre Welt der Bedürfnisse und Gefühle*



HLCD

HLCD  
Verlag

Bücher zur Selbsthilfe

### *Autorin:*

Hermine Leis ist selbstständige Mediengestalterin, verheiratet und Mutter. Schon immer interessiert an Kommunikationsthemen und Konflikthintergründen absolvierte sie eine Ausbildung zur Mediatorin. In diesem Buch sind einige Inhalte dieser Ausbildung mit bereits vorher gesammelten Informationen verknüpft. Es ist ihr ein Anliegen, diese Informationen gebündelt, vereinfacht, effektiv und zielgerichtet weiterzugeben, um ein gutes Zusammenleben im Alltag und in der Familie zu fördern.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

### Impressum

1. Auflage 2005  
Copyright © 2005 by HLCD Verlag · D-85716 Unterschleißheim

Co-Autorinnen und Konzeption:  
Birgit Asang · [www.ba-communication.de](http://www.ba-communication.de); Irmgard Flaig · [www.text-on-demand.com](http://www.text-on-demand.com)

Zeichnungen von Herbert Achtembusch  
Titelgestaltung/Layout: Hermine Leis  
Satz/Litho: Hermine Leis, Elke Krauss  
Printed by Advantage-Printpool GmbH · D-82229 Seefeld

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-938585-00-5

## **Inhaltsverzeichnis**

### **VORWORT**

<b>BEDÜRFNISSE</b>	7
Was sind Bedürfnisse?	8
Die eigenen Bedürfnisse	10
Woher kommen Bedürfnisse?	13
Wovon sind Bedürfnisse abhängig?	14
Was beeinflusst unsere Bedürfnisse?	15
Bedürfnisbefriedigung	17
Was passiert, wenn Bedürfnisse zweier Elefanten unterschiedlich sind?	18
Eigene und andere Bedürfnisse ernst nehmen	19
<b>GEFÜHLE</b>	21
Zugang zu den Gefühlen finden	22
Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind	23
Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind	24
Beispiele, die kein Gefühl beschreiben	25
Wörter, die kein Gefühl beschreiben	26
Was passiert bei unterdrückten Gefühlen?	27
Gefühle klar formulieren	28
Eigene und andere Gefühle wahrnehmen	29
<b>BITTEN</b>	31
Bitte zur Bedürfniserfüllung	32
Bitte mit Gefühlen und Bedürfnissen verknüpfen	33
Bitte positiv formulieren	34
Das Bitten trainieren	35
Erfahrungsaustausch	37
Nur Mut	38
Vorlage für Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Bitten	39
<b>LITERATUR- UND QUELLENNACHWEIS</b>	40

## **Vorwort**

Manchmal ist der Elefant von Parma sauer – stocksauer, launisch und unzufrieden. Irgendetwas passt ihm nicht in den Kram. Er hat ein Bedürfnis, das nicht gestillt ist. Aber wer kann ihm da helfen?

Am besten kann sich der Elefant von Parma selbst helfen – indem er wahrnimmt, dass etwas nicht ganz stimmt. Das schlechte Gefühl ist ein Signal und dient ihm gleichzeitig auch als Schlüssel, um seine Bedürfnisse zu entdecken. Kann er diese aussprechen, hat er den größten und bedeutungsvollsten Schritt schon getan: Er kann um Hilfe bitten, fragen – oder vielleicht sogar allein eine Lösung finden.

Der Elefant von Parma ist in seinem Inneren ein sehr liebevolles, offenherziges und sensibles Wesen. Doch durch sein mächtiges Erscheinen wirkt er häufig schroff, tollpatschig und ungewandt. In diesem Buch macht sich der Elefant auf die Suche nach seinen Bedürfnissen und Gefühlen. Machen Sie mit! Setzen Sie sich auf den Rücken unseres Elefanten und begleiten Sie ihn auf der Suche nach Glück, Freude und Zufriedenheit.

Entdecken auch Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Lernen Sie dann, die richtigen Fragen und Bitten auszusprechen, die Ihnen und Ihren Mitmenschen ein glückliches Zusammensein erleichtern.

Aus einem persönlichen Einsatz heraus ist es möglich, eine schöne Zeit miteinander zu verbringen – egal, ob es sich dabei um ein Wochenende in Parma handelt oder ein ganzes Leben. Der Elefant von Parma steht für diesen persönlichen Einsatz!

Viel Spaß mit unserem Elefanten von Parma!

Ihre Hermine Leis



Ich spiele auch gern allein

## Woher kommen Bedürfnisse?

Die Bedürfnisse des Menschen bestimmen sich aus seiner Natur und der jeweiligen persönlichen Veranlagung.

Zum Überleben benötigen Menschen Nahrung, Schlaf, Unterkunft, Kleidung und Sex.

Ohne Nahrung verhungern oder verdursten wir. Ohne Schlaf finden wir nach getaner Arbeit nicht mehr zu unserer Kraft zurück. Hätten wir keine Kleidung und Unterkunft, würden wir erfrieren. Zudem ist Sex sowie ein soziales Gefüge nötig, um das menschliche Weiterbestehen zu sichern.

Darüber hinaus hat jeder individuelle Bedürfnisse. Diese entstehen durch die persönliche Veranlagung.

So wollen introvertierte Menschen gerne allein sein. Extrovertierte suchen dagegen oft die Nähe und Aufmerksamkeit der Gemeinschaft.

Was sind nun die Veranlagungen des Elefanten von Parma? Und was sind unsere Veranlagungen?

Oft ist es nicht leicht, auf die ureigenen Veranlagungen zu stoßen. Äußere Einflüsse haben häufig dazu geführt, dass wir sie verdrängt oder nie kennen gelernt haben. Aus unserer Veranlagung resultieren bestimmte Stärken und Schwächen. Wenn wir uns derer bewusst sind, können wir uns besser einschätzen und zur Entfaltung bringen.



**Wo liegen Ihre Stärken? Fragen Sie auch Ihren Partner und Ihre Freunde danach!**

**„Ich kann gut tröten!“**

## Eigene und andere Bedürfnisse ernst nehmen

Der Elefant von Parma macht sich eine Liste:

1. Was sind im Moment meine vier wichtigsten Bedürfnisse?
2. Welche Bedürfnisse bestehen bei meinem/r Lebensgefährten/in, bei meinem Kind?
3. Wollen wir gemeinsam die Liste erstellen, um uns so besser kennen zu lernen?

Dabei nutzt er die Vorlage auf Seite 39!

### Beispiele für Bedürfnisse:

Eine Frau mittleren Alters:

Geistiges und kreatives Schaffen, Ruhe und Schlaf, Wertschätzung

Ein Mann mittleren Alters:

Erotik und Sexualität, geistiges Schaffen am Computer, Naturerleben in den Bergen

Ein Kleinkind:

Nahrung, Bewegungsdrang, Schlaf, Nähe

