



## Verletzte Beziehungsbedürfnisse - woran sie zu erkennen sind

<b>Beziehungsbedürfnis</b> (diese Bedürfnisse haben alle Menschen)	<b>Kampfmodus („Fight“)</b>	<b>Fluchtmodus („Flight“)</b>
<b>Nach Sicherheit</b>	Sich über-sicher geben sich und andere kontrollieren alles besser wissen jedes Risiko beherrschen wollen	Sich über-ängstlich geben sich oder anderen nichts zutrauen nicht wissen, wie's geht kein Risiko eingehen
<b>Nach Vergewisserung</b>	Sich an Personen und Gegenstände klammern viele kommunikative Wiederholungsschleifen einbauen	Sich nicht binden können einsam durch's Leben gehen Beziehungen fantasieren anstatt leben
<b>Nach Grenzen</b>	Maßlose Übertreibungen vornehmen andere provozieren eigene und fremde Grenzen verletzen	Sich über-angepasst verhalten sich über die Maßen selbst begrenzen sich selbst nichts gönnen
<b>Nach Bestätigung</b>	Mit anderen in Harmonie verschmelzen Unterschiede zu anderen leugnen am liebsten ein Herz und eine Seele sein	Über eigene Gefühle und Wünsche verwirrt sein an der eigenen Wahrnehmung zweifeln vermeiden, auf andere zuzugehen
<b>Nach Einmaligkeit</b>	Besonders, d. h. exklusiv sein müssen eigenen Größenwahn kultivieren sich über Statussymbole definieren	Immer zuerst danach fragen, was die anderen sagen und tun versuchen, niemals aufzufallen in die Uniformität fliehen
<b>Nach Initiierung durch andere</b>	Erwarten, dass andere den ersten Schritt tun Eigeninitiative vermeiden eigene Passivität und Ohnmacht kultivieren	Lieber selbst initiativ werden, anstatt auf andere zu warten auf Selbstversorger umschalten anderen keine Chance geben, etwas zu tun
<b>Nach Einfluss</b>	Alles bestimmen wollen andere dominieren die eigene Macht missbrauchen andere von sich abhängig machen	Den eigenen Fähigkeiten misstrauen keine eigenen Wünsche und Bedürfnisse äußern sich abhängig machen
<b>Etwas zu geben</b>	Mit eigener Über-Fürsorglichkeit andere erdrücken ungefragt Ratschläge geben immer helfen wollen	Nicht mehr hergeben alles behalten wollen übertrieben sammeln geizig sein

Wenn ein fundamentales Beziehungsbedürfnis nachhaltig verletzt wird ...

- klagt der Betreffende den Mangel durch übersteigerte Verhaltensmuster immer wieder ein (Kampfmodus), oder
- er ergibt sich in sein Schicksal und vermeidet, dem verletzten Beziehungsbedürfnis Ausdruck zu verleihen (Fluchtmodus).

Wenn der Fluchtmodus gewählt wird, müssen in der Regel andere Beziehungsbedürfnisse als Substitut für einen gewissen Ausgleich sorgen. Diesen kompensatorischen Beziehungsbedürfnissen wird meist im Kampfmodus Ausdruck verliehen.