

# Bedürfnisse, Wünsche, Verletzlichkeiten, Schwellen, Grenzen

## Fünf Begriffe, deren Unterscheidung sich lohnt

Kennst du das: Du fühlst dich nicht wohl, weißt aber nicht, wie verändern? Du musst dich entscheiden, weißt aber nicht für was? Du tust etwas und merkst erst später, dass du dabei eine Grenze von dir überschritten hast?

Es gibt noch viele weitere Beispiele, bei denen sich Bedürfnisse mit Wünschen und Schwellen mit Grenzen vermischen. Das kann zu Unwohlsein und Verwirrung oder sogar zu Orientierungslosigkeit führen. Folgende Ausführung hilft dir zu unterscheiden zwischen den verschiedenen Begriffen und was sie für dich beinhalten können:

## Bedürfnisse

Dinge, Verhalten, Umstände, die du brauchst. Ein *Need*. "Ohne das geht es nicht."

## Wünsche

Dinge, Verhalten, Umstände, die du dir wünschst. "Nice to have".

## Verletzlichkeiten

Dinge, Verhalten, Themen, Umstände bei denen du dich verletztlich fühlst. Oft sind sie verbunden mit bewussten oder unbewussten Erlebnissen aus deiner Vergangenheit. Verletzlichkeiten können eine Schwelle sein oder eine Grenze. Je mehr du dir deiner Verletzlichkeiten bewusst bist, desto eher kannst du erkennen, ob dazu eine Grenze oder eine Schwelle gehört (siehe unten). Mit diesem Bewusstsein und dem Erkunden, welche Bedürfnisse erfüllt sein müssen, ist es oft möglich, aus einer Grenze eine Schwelle zu machen.

## Schwelle

Ein physischer, psychischer, mentaler oder emotionaler Ort, der dich herausfordert. Du spürst Angst, Widerstand, Abwehr etc. Trotzdem möchtest du darüber gehen. Es braucht eine Anstrengung, über die Schwelle zu gehen und einen sorgfältigen Umgang mit dir selber, mit deinen Bedürfnissen und Wünschen. Schwellenübergänge fordern uns heraus und lassen uns wachsen.

## Grenze

Ein physischer, psychischer, mentaler oder emotionaler Ort, bei dem du klar spürst/weißst, dass du im Moment nicht weitergehen möchtest. Du schützt dich dementsprechend. Oft werden Grenzen mit der Zeit, bzw. durch innere Arbeit zu einer Schwelle, die du überschreiten kannst, wenn die Umstände passen (siehe bei Verletzlichkeiten).

## Fazit

Indem du den feinen Unterschieden nachgehst und sie mehr und mehr erkennst und zu nutzen weißt, verändert sich deine Haltung, dein Bezug, deine Kommunikation sowie deine Begegnung mit dir und anderen.

**Du weißt, wie du dich wohl und ganz fühlst und was es dazu brauchst.**

**Du wachst, wählst, entscheidest und kannst tiefer (er)leben.**

Für manche Abschnitte auf diesem Weg ist eine professionelle Begleitung hilfreich.