

The image features a hand-drawn yellow oval with a thick, slightly irregular border. Inside the oval, the German phrase "Das bin ich!" is written in a bold, blue, cursive-style font. The text is centered horizontally within the oval. The background of the oval is a light yellow wash, and the entire graphic is set against a plain white background.

Das bin ich!

Bedürfnisse



Wünsche

Grenzen

Erfahrungen

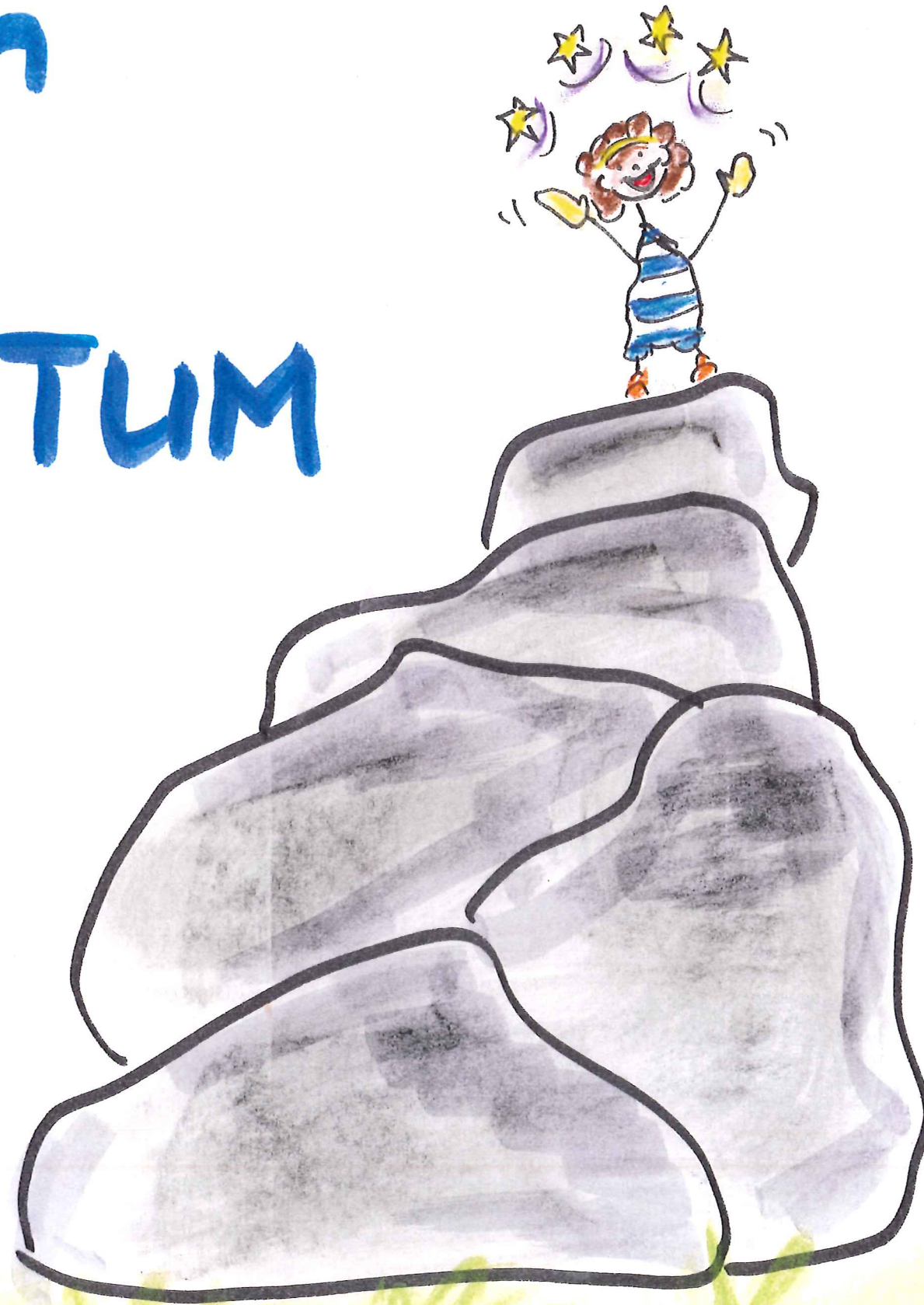
Gefühle



(vereinfacht gesagt:)

2 Grundbedürfnisse des
Menschen sind in
Zusammenhang mit
Sucht (-entstehung) wichtig ...

Wunsch nach WACHSTUM



- ✓ sich entfalten
- ✓ Lernen
- ✓ die Welt entdecken + gestalten

Wunsch nach BINDUNG

- ✓ sich zugehörig fühlen
- ✓ gesehen werden
- ✓ geliebt werden



Gefühle, die entstehen, wenn beide Bedürfnisse erfüllt sind:

Wie hast du das geschafft?

Toll!
Davon will ich mehr!



- Wunsch nach Wachstum
- Wunsch nach Bindung

Gefühle, die entstehen, wenn Bedürfnisse
nur teilerfüllt sind:

Ups, das ist
mir nicht gelungen.
Was könnte ich das nächste
Mal anders machen?



- Wunsch nach Wachstum
- Wunsch nach Bindung

Gefühle, die entstehen, wenn Bedürfnisse nur teilerfüllt sind:

Ich muss noch besser sein, damit man mich mag...!



- Wunsch nach Wachstum
- Wunsch nach Bindung

Gefühle, die entstehen, wenn
beide Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

Nein!
Das will ich
nicht ...!

STRESS



Ersatzlösungen!

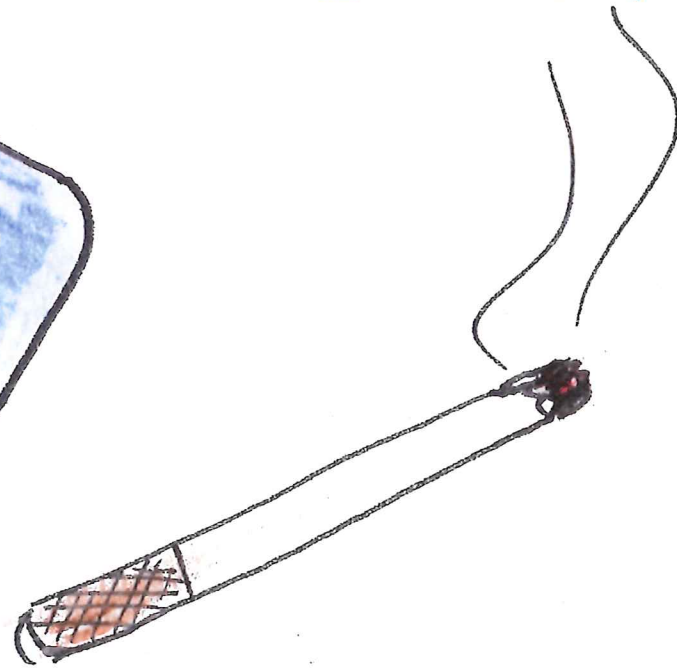
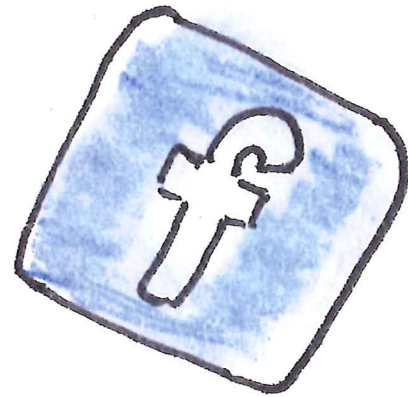
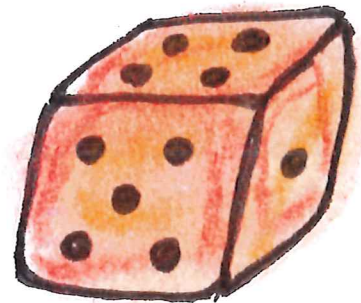
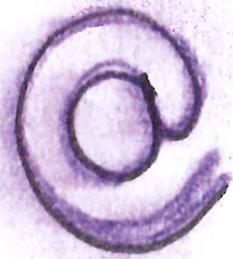
- Wunsch nach Wachstum
- Wunsch nach Bindung

Ersatzlösungen lösen im Gehirn

aus : «Das tut mir gut, davon will ich mehr!» »

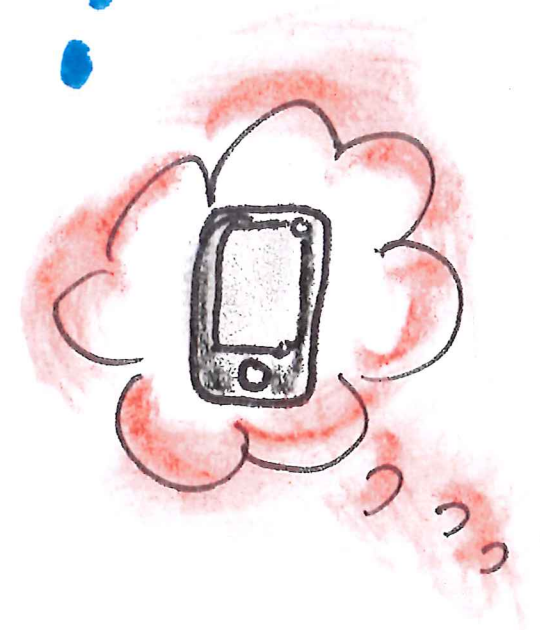
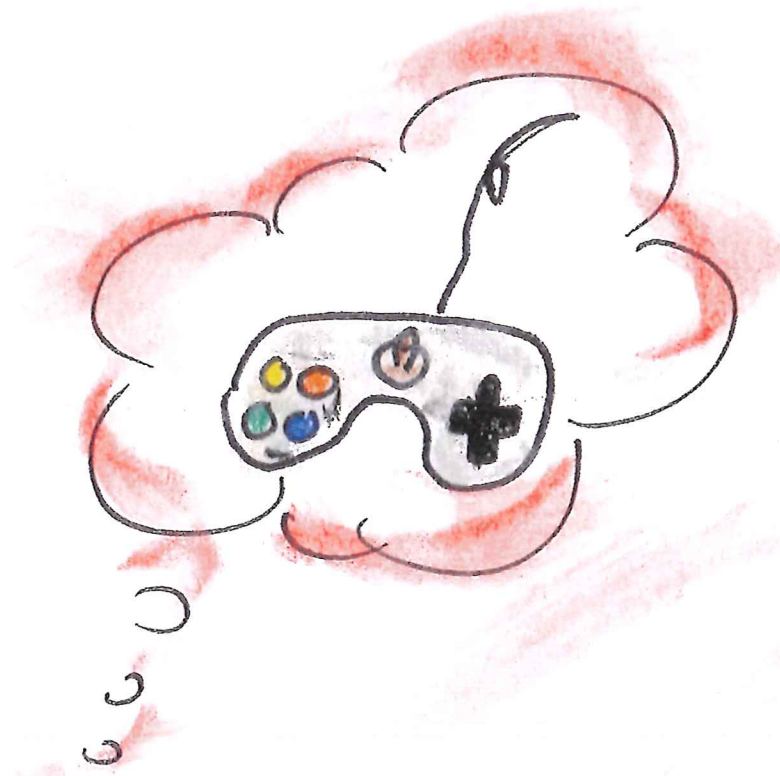


Wenn aus Ersatzlösungen
Ersatzbedürfnisse werden...



... Sucht entsteht!

Ich **BRAUCHE**
jetzt einen
Joint zum
runterkommen...



Ich **WILL**
JETZT mein
Bier!

