

## 2. Kernressource: Einstimmung auf unsere Bedürfnisse



Alter: 6 Monate bis 1,5 Jahre

**Die 2. Kernressource im Kindesalter:**

Wir machen die Erfahrung, dass unsere Bedürfnisse wahrgenommen und erfüllt werden.

Wir wissen, was wir brauchen und wir können für unsere Bedürfnisse sorgen und uns nähren.

**Die 2. Kernressource im Erwachsenenalter:**

Wir spüren unsere Bedürfnisse, können sie zeigen und gut für uns sorgen. Wir können den Überfluss des Lebens genießen.

### **"Willis" Bedürfnisse werden erfüllt**

**Willi zeigt, wie jedes Baby seine Bedürfnisse ganz deutlich. Sein Weinen wird immer gehört und entweder mit Nahrung, mit liebevoller Aufmerksamkeit oder mit Spielen beantwortet. Willi nimmt wahr, dass seine Mutter und sein Vater gerne für ihn und seine Bedürfnisse da sind und Zeit für ihn haben. Er erfährt Angenommen sein mit all seinen Bedürfnissen und das gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit.**

Störungen Bedürfnisse	Überlebensstil	Identitäten
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sein Schreien wird nicht gehört oder ignoriert</li> <li>- Sein Bedürfnis nach Nahrung wird unzureichend erfüllt</li> <li>- Sein Bedürfnis nach Berührungen wird unzureichend oder nur selten erfüllt</li> <li>- Sein Verlangen nach liebevoller Aufmerksamkeit wird missachtet</li> <li>- Das Zeigen seiner Bedürfnisse wird bestraft und beschämt</li> <li>- Er wird beschimpft und manchmal geschlagen, weil er seine Bedürfnisse zeigt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er resigniert und hört auf seine Bedürfnisse zu zeigen</li> <li>- Er verdrängt seine Bedürfnisse</li> <li>- Er weiß oft nicht mehr, was seine eigenen Bedürfnisse sind</li> <li>- Er kümmert sich um die Bedürfnisse von Vater und Mutter, in der Hoffnung, dass die dann seine Bedürfnisse erfüllen</li> </ul> <p><b>Größte Angst:</b> Wenn ich meine Bedürfnisse mitteile, werde ich abgelehnt und sie werden nicht erfüllt</p> <p><b>Schwierige Sätze:</b> Ich brauche, Ich habe Bedürfnisse</p>	<p><b>Schambasierte Identität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin ein bedürftiges Kind</li> <li>- Ich bin es nicht wert, dass man meine Bedürfnisse erfüllt</li> <li>- Ich habe keine Bedürfnisse</li> </ul> <p><b>Gegen-Identität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich brauche nichts von den anderen</li> <li>- Ich kann mir alles selber geben</li> <li>- Ich bin nicht bedürftig</li> <li>- Ich kann gut geben</li> <li>- Andere brauchen mich, aber ich brauche sie nicht</li> <li>- Ich bin unabhängig von den anderen</li> </ul> <p>=&gt; ANTI-Abhängigkeit</p>

Weitere Infos unter: [www.bewusster-lieben.de/kernressourcen.html](http://www.bewusster-lieben.de/kernressourcen.html)

## Die 5 Kern-Ressourcen „... sich der Fülle des Lebens öffnen ...“

---

damit lässt sich das Potenzial der 5 Kernressourcen prägnant beschreiben. Es geht darum, sich wieder ganz den eigenen Fähigkeiten zu öffnen, ganz verbunden mit sich Selbst und anderen zu sein und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Dr. Laurence Heller entwickelte das Modell der 5 Kernressourcen. Er gibt seit vielen Jahren Seminare über Trauma und Entwicklungspsychologie in Europa und den USA und er unterrichtete an verschiedenen großen Universitäten in den USA.

### Die 5 Kernressourcen: Ein entwicklungspsychologisches Modell (NARM) (NARM => Neuro\_Affectives\_Relationales\_Modell)

#### 1. Verbindung



#### 2. Bedürfnisse



#### 3. Vertrauen



#### 4. Autonomie



#### 5. Liebe & Sexualität



Die 5 Kernressourcen sind ein entwicklungspsychologisches Modell von Dr. Laurence Heller. Dieses Modell beschreibt die 5 Kernressourcen (Kraftquellen), die wir im Laufe unserer menschlichen Entwicklung brauchen, um uns als lebendige und kreative Menschen entwickeln zu können. Auf unserer menschlichen Reise, vor der Geburt bis zur Pubertät, brauchen wir den Kontakt mit diesen fünf Kernressourcen für eine gesunde Entwicklung und um die Fülle des Lebens für uns wahrnehmen zu können.

Das NARM-Modell zeigt auf, was geschieht, wenn wir die Kernressourcen nicht oder nur teilweise erfahren haben und welche Identitäten und Überlebensstile wir dadurch entwickeln. Störungen auf unserer Wachstumsreise lassen uns Überlebensstrategien entwickeln, die uns mehr oder weniger von diesen Kernressourcen trennen.

Das NARM-Modell beschreibt Wege, wie wir uns wieder mit den 5 Kernressourcen verbinden können, mit dem eigenen Selbst in Kontakt gehen können, um sich den eigenen Fähigkeiten zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

### Werkzeuge für den Umgang mit traumatischen Energien

In unserer Seminararbeit stellen wir Übungsräume zur Verfügung, um in Kontakt mit diesen essenziellen Kernressourcen zu kommen. Auf dem Weg dorthin werden sich die traumatischen Erfahrungen und Energien zeigen, die noch Heilung brauchen. Für diese traumatischen Energien bieten wir effektive Werkzeug an, um mit ihnen umgehen zu lernen und sie aufzulösen.

### Störungen auf der Wachstumsreise (Trennung von den Kernressourcen)

Zu jeder Kernressource beschreiben wir mögliche Störungen, um deutlich zu machen, wie viele unterschiedliche Störungen auf dieser Reise geschehen können. Störungen gehören zu unserer menschlichen Reise dazu, aber sie behindern unsere gesunde Entwicklung und beeinflussen manchmal unser gesamtes Leben.

### Die negative Wahrnehmung des eigenen Selbst (Scham-Identität)

Diese Störungen haben teilweise einen erheblichen Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst (Identität) und des eigenen Selbstwertes. Es entsteht eine schmerzhaft Identifizierung mit negativen Bewertungen und Beurteilungen des eigenen Seins. Diese negative Identifizierung nennen wir die „schambasierte Identität“ (Scham-Identität).

### Die positive Wahrnehmung des eigenen Selbst (Gegen-Identität)

Um den Schmerz der „schambasierten Identität“ nicht fühlen zu müssen und um emotional zu überleben, entwickelt das Kind eine positive Sicht des eigenen Selbst (Gegen-Identität). Je mehr sich das Kind mit dieser „Gegen-Identität“ eins fühlt, desto weniger fühlt es die „schambasierte Identität“. Dies heißt aber auch, je stärker sich die „schambasierte Identität“ meldet, desto mehr Energie muss man in die Aufrechterhaltung der „Gegen-Identität“ stecken.

### Das wahre Selbst entdecken (Seelenkontakt)

Sowohl die Scham-Identität als auch die Gegen-Identität sind nicht das wahre Selbst. Sie sind ein Ergebnis der Störungen auf dem Lebensweg und stellen nicht Deine wahre Identität dar. Deine wahre Identität, Dein wahres Selbst, Deine Seele kennenzulernen kann dann geschehen, wenn Du Dich wieder mit Deinen Kernressourcen verbindest. Dadurch kann die Lebensenergie frei fließen, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Beurteilungen. Du kannst Dich mit all Deinen Farben geschehen lassen, mit dem Bewusstsein, dass Du richtig bist, so wie Du bist. Du bist im Kontakt mit Deiner Seele und Deinem Herzen und vertraust dem Fluss Deines Lebens.