

Zusatzdokument:¹ 5 Coaching-Impulse zur Erkundung Deiner Grundbedürfnisse für mehr Selbstbestimmung, Wirksamkeit und Verbundenheit

Zitationsvorschlag:

Zimmermann, M. (2026): 5 Coaching-Impulse zur Erkundung Deiner Grundbedürfnisse für mehr Selbstbestimmung, Wirksamkeit und Verbundenheit. Verfügbar unter https://coaching-zentrum-zimmermann.de/wp-content/uploads/2026/07/Zusatzdokument_Impulse_Motivationserkundung.pdf.

Inhalt

1. Der Körperscan der Motivation Vom Denken ins Spüren kommen	1
2. Die Landkarte Deiner Erfüllung	2
3. Das Gespräch mit Deinem zukünftigen Selbst	2
4. Die kleine mutige Handlung.....	2
5. Der Resonanzraum - Verbundenheit bewusst gestalten.....	3

Die Selbstbestimmungstheorie beschreibt drei psychologische Grundbedürfnisse: **Selbstbestimmung, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit**. Werden sie erfüllt, entstehen Motivation, Wohlbefinden und nachhaltiges Engagement. Gleichzeitig entfalten diese Bedürfnisse ihre Kraft im Zusammenspiel. Die folgenden Impulse laden Dich dazu ein, Deine Bedürfnisse nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern sie mit Kopf, Herz, Geist und Körper wahrzunehmen.

1. Der Körperscan der Motivation Vom Denken ins Spüren kommen

Viele Menschen merken erst sehr spät, dass eines ihrer Grundbedürfnisse dauerhaft zu kurz kommt. Der Körper registriert dies oft früher als der Verstand.

Coaching-Impuls: Nimm Dir 10 Minuten Zeit und denke nacheinander an Situationen aus Deinem Alltag. Wann fühlst Du Dich frei und selbstbestimmt? Wann erlebst Du Dich wirksam und kompetent? Wann fühlst Du Dich verbunden und angenommen? Achte da-

¹ Dieses Dokument dient als Ergänzung zum Kolumnebeitrag „Drei Grundbedürfnisse als hilfreiche Brille für Motivation, Wohlbefinden und Glück“, verfügbar unter <https://coaching-zentrum-zimmermann.de/grundbeduerfnisse-motivation/>

bei zuerst auf körperliche Reaktionen: Wird Deine Atmung ruhiger oder enger? Entsteht Weite oder Spannung? Fühlst Du Energie oder Erschöpfung? Wird Dein Körper lebendig oder schwer?

Reflexionsfrage: Welches Grundbedürfnis fühlt sich in Deinem Körper momentan genährt an – und welches eher hungrig?

2. Die Landkarte Deiner Erfüllung

Motivation entsteht laut Selbstbestimmungstheorie besonders dann, wenn Menschen ihre Handlungen als selbstbestimmt erleben.

Coaching-Impuls: Nutze die Ergebnisse Deines Fragebogens als Orientierung: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis aktuell? Im Beruf? Im Privatleben? Danach frage Dich:

- Wo investiere ich viel Energie, ohne echte Erfüllung zu erleben?
- Wo nähre ich bereits ein Bedürfnis gut?

Welche Menschen oder Systeme stärken meine Bedürfnisse?

3. Das Gespräch mit Deinem zukünftigen Selbst

Menschen versuchen motivierter zu werden, ohne ihre eigentlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Coaching-Impuls: Schließe die Augen und stelle Dir vor, Du begegnest Dir selbst in fünf Jahren.

Dieser Mensch wirkt ruhig, klar, lebendig und erfüllt. Stelle Deinem zukünftigen Selbst drei Fragen:

1. Was hast Du aufgehört zu tun?
2. Worauf hörst Du heute stärker?
3. Welches Deiner Grundbedürfnisse schützt Du inzwischen bewusster?

Schreibe alles spontan und so, wie es Dir in den Sinn kommt, auf.

Reflexionsfrage: Was weiß Dein zukünftiges Selbst bereits, was Du heute noch verdrängst?

4. Die kleine mutige Handlung

Autonomie entsteht in der Regel nicht durch „große“ Entscheidungen, sondern durch kleine tägliche Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, wenn Du Deine Handlungen als frei gewählt erlebst. Das kannst Du trainieren!

Coaching-Impuls: Wähle eine kleine Handlung, die stärker Deinem inneren Erleben entspricht. Wichtig: klein, konkret und umsetzbar. Zum Beispiel:

- einmal ehrlich „Nein“ sagen
- eine Pause machen ohne Rechtfertigung
- Hilfe annehmen
- einen Wunsch aussprechen
- eine kreative Idee teilen
- eine Aufgabe anders gestalten

Beobachte danach: Was verändert sich körperlich? Was passiert emotional? Welche innere Stimme meldet sich? Entsteht mehr Lebendigkeit?

Reflexionsfrage: Welche Form von Selbstbestimmung lebst Du schon praktisch im Alltag?



5. Der Resonanzraum - Verbundenheit bewusst gestalten

Menschen brauchen nicht nur Leistung und Freiheit, sondern auch soziale Eingebundenheit. Empathie, Wertschätzung und Kongruenz (WEK-Ruf) schaffen laut Rogers einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird.

Coaching-Impuls: Denke an Deine Mitmenschen: Bei wem fühlst Du Dich wirklich gesehen? Wo kannst Du einfach Du selbst sein? Spüre dabei, wie sich Dein Körper bei jedem Gedanken verändert. Wo entsteht Ruhe? Wo ziehst Du Dich innerlich zusammen? Dann frage Dich: Welche Beziehungen nähren mich? Wo brauche ich mehr Echtheit? Wo wünsche ich mir mehr Resonanz?

Mini-Experiment: Suche in den nächsten Tagen bewusst eine Begegnung, in der Du etwas ehrlicher, offener oder persönlicher wirst als sonst. Vielleicht beginnt Zufriedenheit damit, die eigenen Grundbedürfnisse ernster zu nehmen.



5 Coaching-Impulse zur Erkundung Deiner Grundbedürfnisse für mehr Selbstbestimmung, Wirksamkeit und Verbundenheit

Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan beschreibt drei psychologische Grundbedürfnisse: Selbstbestimmung, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit. Werden sie erfüllt, entstehen Motivation, Wohlbefinden und nachhaltiges Engagement. Gleichzeitig wirken diese Bedürfnisse nicht isoliert, sondern entfalten ihre Kraft im Zusammenspiel.

Die folgenden Impulse laden Dich dazu ein, Deine Bedürfnisse nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern sie mit Kopf, Herz, Geist und Körper wahrzunehmen.



1 Der Körperscan der Motivation Vom Denken ins Spüren kommen



Viele Menschen merken erst sehr spät, dass eines ihrer Grundbedürfnisse dauerhaft zu kurz kommt. Der Körper registriert dies oft früher als der Verstand.

Coaching-Impuls:

Nimm Dir 10 Minuten Zeit. Denke nacheinander an Situationen aus Deinem Alltag:

- Wann fühlst Du Dich frei und selbstbestimmt?
- Wann erlebst Du Dich wirksam und kompetent?
- Wann fühlst Du Dich verbunden und angenommen?

Achte dabei nicht zuerst auf Gedanken, sondern auf körperliche Reaktionen:

- Wird Deine Atmung ruhiger oder enger?
- Entsteht Wärme oder Spannung?
- Fühlst Du Energie oder Erschöpfung?
- Wird Dein Körper lebendig oder schwer?



Reflexionsfrage:
Welches Grundbedürfnis fühlt sich in Deinem Körper momentan genährt an – und welches eher hungrig?

2 Die Landkarte Deiner Erfüllung Innere Muster sichtbar machen

Motivation entsteht laut Selbstbestimmungstheorie besonders dann, wenn Menschen ihre Handlungen als selbstbestimmt erleben.

Coaching-Impuls:

Nutze die Ergebnisse Deines Fragebogens als Orientierung:

- Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis aktuell?
- Im Beruf?
- Im Privatleben?

Danach frage Dich:

- Wo investiere ich viel Energie, ohne echte Erfüllung zu erleben?
- Wo nähre ich bereits ein Bedürfnis gut?
- Welche Menschen oder Systeme stärken meine Bedürfnisse?



3 Das Gespräch mit Deinem zukünftigen Selbst Geistige Perspektivarbeit



Viele Menschen versuchen motivierter zu werden, ohne ihre eigentlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Coaching-Impuls:

Schließe die Augen und stelle Dir vor: Du begegnest Dir selbst in fünf Jahren. Dieser Mensch wirkt ruhig, klar, lebendig und erfüllt.

Stelle Deinem zukünftigen Selbst drei Fragen:

1. Was hast Du aufgehört zu tun?
2. Worauf hörst Du heute stärker?
3. Welches Deiner Grundbedürfnisse schützt Du inzwischen bewusster?

Schreibe anschließend alles ungefiltert auf.



Reflexionsfrage:
Was weiß Dein zukünftiges Selbst bereits, das Du heute noch verdrängst?

4 Die kleine mutige Handlung Selbstbestimmung trainieren

Autonomie entsteht oft nicht durch große Entscheidungen, sondern durch kleine tägliche Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, dann wenn Du Deine Handlungen als frei gewählt erlebst.

Coaching-Impuls:

Wähle eine kleine Handlung, die stärker Deinem inneren Erleben entspricht:

Zum Beispiel:

- einmal ehrlich „Nein“ sagen
- eine Pause machen ohne Rechtfertigung
- Hilfe annehmen
- einen Wunsch aussprechen
- eine kreative Idee teilen
- eine Aufgabe anders gestalten

Wichtig: klein, konkret und umsetzbar.



Beobachte danach:

- Was verändert sich körperlich?
 - Was passiert emotional?
 - Welche innere Stimme meldet sich?
- Entsteht mehr Lebendigkeit oder eher Angst?



Reflexionsfrage: Welche Form von Selbstbestimmung lebst Du schon praktisch im Alltag?

5 Der Resonanzraum Verbundenheit bewusst gestalten

Menschen brauchen nicht nur Leistung und Freiheit, sondern auch soziale Eingebundenheit. Empathie, Wertschätzung und Kongruenz schaffen laut Rogers und dem WEK-Ruf einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird.



Coaching-Impuls:

Denke an drei Menschen:

- Bei wem fühlst Du Dich wirklich gesehen?
- Wo kannst Du einfach Du selbst sein?

Spüre dabei:

- Wie verändert sich Dein Körper bei jedem Gedanken?
- Wo entsteht Ruhe?
- Wo ziehst Du Dich innerlich zusammen?

Dann frage Dich:

- Welche Beziehungen nähren mich?
- Wo brauche ich mehr Echtheit?
- Wo wünsche ich mir mehr Resonanz?



Mini-Experiment: Suche in den nächsten Tagen bewusst eine Begegnung, in der Du etwas ehrlicher, offener oder persönlicher wirst als sonst.



Abschlussgedanke

Vielleicht beginnt Zufriedenheit nicht damit, ein anderer Mensch zu werden. Vielleicht beginnt sie damit, die eigenen Grundbedürfnisse ernst zu nehmen. Denn Motivation entsteht oft durch Bedingungen, in denen Menschen sich selbstbestimmt, wirksam und verbunden erleben können.