

Du kannst dieses Arbeitsblatt zum Nachschauen benutzen.

## Übersicht der Bedürfnisse

(nach Laurence Reichler, 1997, nach Dr. Obrecht, Schule f. soziale Arbeit, Marshall Rosenberg und Dr. med. Irmtraud Kauschat)

### Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Bedürfnissen:

Alle Menschen haben die selben Bedürfnisse, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Kultur, Religion, ...

Menschen handeln immer, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Eines der Bedürfnisse ist Beitragen zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer Menschen oder allgemein „um das Leben zu bereichern“. Das schließt zum Beispiel ein, sich für die Umwelt oder Tierschutz zu engagieren.

Die Erfüllung der Bedürfnisse ist nicht an eine bestimmte Person, einen bestimmten Ort, eine bestimmte Zeit, ein bestimmtes Objekt und/oder eine bestimmte Handlung geknüpft.

Es ist notwendig Bedürfnisse zumindest hin und wieder zu erfüllen, um zu überleben, uns zu entwickeln und gesund zu sein/bleiben.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, kommt es zu Spannungszuständen.

### Bedürfnisliste

#### Physiologische Bedürfnisse:

- Atmung, Luft
- Schlaf, Ausruhen, Erholung
- Nahrung – Essen und Trinken
- Schutz, Wärme, Sicherheit
- sensorische Anregung, Berührung
- Bewegung
- Licht
- Urinieren, Stuhlgang
- Sexueller Ausdruck

#### Ich-bezogene Bedürfnisse (nur ich kann sie mir erfüllen):

- Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Autonomie
- Selbstvertrauen
- Vertrauen
- Integrität (meine Handlungen stimmen mit meinen Werten überein)
- Kreativität
- Ehrlichkeit, Echtheit, Authentizität
- Selbstwirksamkeit
- Beteiligung am Leben, Sinn
- In der Mitte sein – mit sich Eins sein

#### Soziale Bedürfnisse (ich und andere können sie mir erfüllen):

- Zugehörigkeit
- Anerkennung, Akzeptanz (dass + wie ich bin)
- Wertschätzung (für das, was ich tue)
- Unterstützung
- Bildung (Erkenntnis, Wachstum)
- Liebe
- Intimität: Nähe, Zärtlichkeit,
- Geborgenheit
- Verstehen (große Zusammenhänge)
- Friede
- Schönheit
- Begeisterung, Freude
- Feiern, Bedauern, Trauern
- Ordnung, Ritual
- Spiritualität
- Einfühlung

Du kannst dieses Arbeitsblatt zum Nachschauen benutzen.

## Übersicht der Gefühle

### Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Gefühlen:

Alle Gefühle sind gleichwertig, es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Wir bewerten Gefühle danach, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Sind Bedürfnisse erfüllt, fühlen wir uns „gut“, sind sie nicht erfüllt, fühlen wir uns „schlecht“.

Meine Gefühle werden von Handlungen anderer AUSGELÖST, aber NICHT VERURSACHT. Die Ursache meiner Gefühle sind meine unerfüllten oder erfüllten Bedürfnisse. Ebenso wenig bin ich der/die Verursacher:in der Gefühle anderer Menschen. Enttäuscht und Verletzt stehen in Klammern, weil sie leicht als Vorwürfe gehört werden können.

### Gefühle, die mit unseren Gedanken und Urteilen verbunden sind, die auf dem Konzept „richtig-falsch“ beruhen (Sekundär-Gefühle“):

- Scham
- Schuld
- Depression
- Wut

**Wörter oder Ausdrücke, die in unserer Gesellschaft für Gefühle verwendet werden, die unsere Gedanken, Urteile, Bewertungen und Diagnosen ausdrücken. Diese „Pseudo-Gefühle“ sind nicht hilfreich in der Kommunikation und beginnen oft mit den Worten**

„Ich fühle mich wie...“ oder „Ich habe das Gefühl, dass...“

- abgelehnt
- angegriffen
- ausgenutzt
- ausgestoßen
- benutzt
- betrogen
- be-/verurteilt
- blöd
- diskriminiert
- dumm
- gekränkt
- geschätzt
- getäuscht
- gezwungen
- hintergangen
- ignoriert
- (in)kompetent
- manipuliert
- (miss)ver-
- standen
- provoziert
- reingelegt
- (un)geliebt
- unterdrückt
- unwürdig
- verlassen
- vernachlässigt
- verraten
- verschmäht
- verwöhnt
- wertlos
- wichtig

### Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

- abwesend
- ängstlich
- alarmiert
- allein
- angespannt
- angstvoll
- apathisch
- bekümmert
- besorgt
- bestürzt
- betrübt
- bitter
- deprimiert
- desinteressiert
- düster
- durcheinander
- einsam
- elend
- entsetzt
- (enttäuscht)
- erschöpft
- erschrocken
- frustriert
- fürchtensam
- gleichgültig
- gelangweilt
- hilflos
- irritiert
- kalt
- kleinmütig
- konfus
- krank
- kribblig
- lethargisch
- matt
- melancholisch
- miserabel
- müde
- mutlos
- niedergeschlagen
- passiv
- ungeduldig
- unruhig
- unsicher
- unstet
- schlaff
- schmerz erfüllt
- träge
- traurig
- überlastet
- verdrossen
- (verletzt)
- verwirrt
- verzagt
- verzweifelt

### Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

- absorbiert
- aktiv
- angeregt
- begeistert
- behaglich
- belebt
- berührt
- bewegt
- dankbar
- energievoll
- enthusiastisch
- erfüllt
- erleichtert
- erlöst
- erregt
- erstaunt
- fasziniert
- frei
- freudig
- friedlich
- froh
- fröhlich
- gebannt
- geborgen
- gelassen
- glücklich
- heiter
- hoffnungsvoll
- interessiert
- lebhaft
- liebevoll
- lustig
- motiviert
- munter
- mutig
- neugierig
- ruhig
- sanft
- selig
- sicher
- sorglos
- überrascht
- überschwänglich
- unbekümmert
- unternehmungslustig
- vertrauensvoll
- wach
- zärtlich