

Bedürfnisse

Was alle Menschen auf diesem Planeten brauchen

Wichtiges für den Körper

- Nahrung, Wasser, Luft, Wärme
- Unterkunft, Schutz, Sicherheit
- Bewegung, Sport
- Ruhe
- Körperliche Nähe
- Sexualität

Kontakt mit anderen

- Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Nähe
- Verständnis, mit eig. Bed. gesehen werden
- Wertschätzung, Respekt, Akzeptanz, Liebe
- Klarheit, Gewissheit
- Vertrauen
- Gleichwertigkeit
- Unterstützung
- Ehrlichkeit
- Geborgenheit
- Sicherheit, Schutz (vor psych. Beeinträcht.)
- Beitragen zum Wohl anderer

Selbst entscheiden

- Selbst entscheiden, was ich tue
- Freiheit
- Eigene Träume, Ziele und Werte haben

Feiern, Spiel, Würdigung

- Lachen, Spaß, Genuss
- Abenteuer, Erleben, sich lebendig fühlen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Trauern, Abschied nehmen

Sinn, Bedeutsamkeit

- Entwicklung, Lernen, Heilung
- Leichtigkeit
- Effizienz, Wirksamkeit
- Echtheit (sich nicht verstellen)
- Kreativität
- Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit
- Harmonie, Ordnung, Schönheit
- Frieden
- Sich selbst akzeptieren und wertschätzen

In der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg werden diese Bedürfnisse von Strategien (konkreten Handlungen) unterschieden.

Jeder Mensch tut in jedem Moment das Beste, das er gelernt hat, um Bedürfnisse zu erfüllen, die wir alle haben.

Gefühle sind Signale: sie informieren uns darüber, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

„Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigt unsere Chance, dass sie erfüllt werden.“ (Marshall B. Rosenberg)

„Wenn wir auf ihre Gefühle und Bedürfnisse hören, betrachten wir andere Menschen nicht mehr als Monster.“ (Marshall B. Rosenberg)

Um für die Erfüllung unserer Bedürfnisse nicht von einzelnen Strategien abhängig zu sein, ist es hilfreich, viele verschiedene Strategien zur Verfügung zu haben.

„Geh' nie ohne fünf Strategien aus dem Haus!“ (Georgis Heintz, GFK-Trainerin)

In jedem Augenblick können wir uns entscheiden:

	<i>Wer-hat-Recht-Spiel</i>	<i>Bedürfnis-Sprache</i>
<i>Fokus</i>	Wer hat Recht?	Wer braucht was?
<i>Kriterium</i>	Ist es richtig oder falsch?	Erfüllt es unsere Bedürfnisse?
<i>Ziel</i>	Recht haben	Win-win

Gefühle

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

- ausgeglichen, ruhig, zufrieden, entspannt, wohl, gelassen
- heiter, fröhlich, glücklich, lustig
- erleichtert, getröstet, gestärkt
- aufgeweckt, wach, aufmerksam, lebendig, angeregt, leidenschaftlich, voller Energie, erregt, abenteuerlustig
- bewegt, betroffen, berührt, ergriffen, überwältigt
- freundschaftlich, verliebt, leidenschaftlich, zärtlich
- vertrauensvoll, hoffnungsvoll
- erstaunt, überrascht, verblüfft, ungeduldig
- mitfühlend, offenherzig
- offen, frei, sicher, mutig, stolz, dankbar

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

- hungrig, durstig
- ängstlich, besorgt, furchtsam, verängstigt, angsterfüllt
- traurig, ein gebrochenes Herz haben
- frustriert, verbittert, satt haben
- ärgerlich, erbost, zornig, wütend, hass erfüllt, feindselig
- hilflos, ohnmächtig, unsicher, verzweifelt
- allein, einsam
- beschämt, peinlich berührt
- erschöpft, energielos, überlastet
- gelangweilt, gleichgültig
- müde, träge, faul, schlapp
- niedergeschlagen, deprimiert, entmutigt
- taub, gefühllos, leer
- verwundert, überrascht, verwirrt
- bestürzt, erschrocken
- bedauernd, kummervoll, betroffen
- ungeduldig, nervös
- widerwillig, angewidert, von Ekel erfüllt
- schmerzerfüllt
- fassungslos

Gefühle sind Signale für Bedürfnisse. Beispiel: wenn ich Angst habe, brauche ich Sicherheit.

Pseudo-Gefühle

Gefühle werden manchmal mit Gedanken (Interpretationen, Werturteilen) vermischt. Beispiel: „Ich fühle mich ausgenutzt.“ Hier steckt ein Gedanke über einen anderen und eine Bewertung dessen, was ein anderer gemacht hat, drin. Gedanken von Gefühlen zu trennen ist hilfreich, um die Verantwortung für die Gefühle zu übernehmen: „Ich bin frustriert, weil ich (!) Respekt brauche.“

Wenn ich merke, dass ich Gefühle und Gedanken vermische, kann ich dies zum Anlass nehmen, meine tatsächlichen Gefühle und Bedürfnisse herauszufinden.

Gefühle sind in mir, nicht zwischen mir und einem anderen.

Auswahl von Pseudo-Gefühle

- abgelehnt
- angeklagt
- ausgenutzt
- bedrängt
- beleidigt
- bemuttert
- dumm
- getäuscht
- inkompetent
- manipuliert
- nicht geliebt
- unwürdig
- verletzt
- wertlos