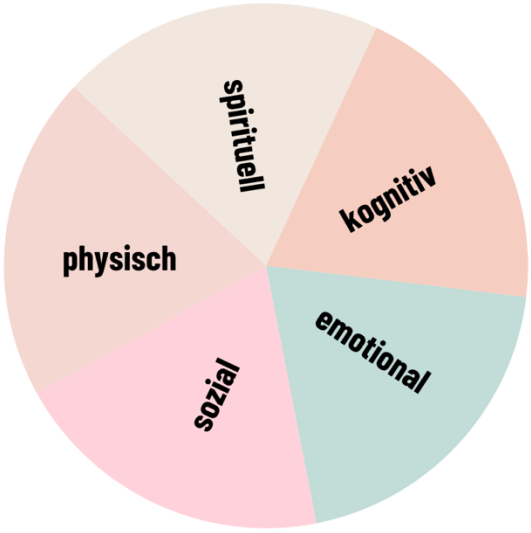
Meine Bedürfnisse und Gefühle

1) Schreibe alle **DEINE Bedürfnisse** auf, die dir momentan einfallen – gern einzeln auf Kärtchen

2) Lege sie vor dich auf den Boden und priorisiere sie durch Anordnung.

3) Ordne sie nun den verschiedenen „Ebenen des Seins“ zu.
Liegen deine Bedürfnisse eher auf der physischen Ebene, oder sind sie eher emotional? ... Gibt es Ebenen, auf denen du (scheinbar) keine Bedürfnisse spürst?



4) Nimm dir **Liste 1** und nutze die Vielfalt der hier aufgeführten **Bedürfnisse**, um dich zu erinnern, daß du noch weitere hast, als dir im ersten Moment eingefallen sind ☺.
Reflektiere, daß „echte“ Bedürfnisse bestimmte Eigenschaften haben...

Mach eine Pause!

Liste 1 - Echte Bedürfnisse

Merkmale von Bedürfnissen

- unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit
- kann jeder nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter (vielleicht göttlich)
- werden formuliert als: „Ich brauche...“, „Mir ist.... wichtig/ wertvoll.“
- erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen/ Wurzeln für unsere Gefühle

Achtsamkeit	Erreichen	Privatsphäre	Weiterkommen
Ästhetik	Feiern	Respekt	Wertschätzung
Alleinsein	Fitness	Rhythmus	Wissen
Annahme	Freiheit	Rituale einsetzen	Wegweisung
Aktualisierung	Freude	Ruhe	Würde
Akzeptanz	Freundschaft	Sättigung	Würdigung
Anerkennung	Frieden	Schaffen	Zärtlichkeit
Anregung	Ganzheit	Schönheit	Zeit für Integration
Ästhetik	Geben	Schutz	Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit	Geborgenheit	Sein	Zuhören
Aufrichtigkeit	Geburt	Selbstbestimmung	Zuneigung
Ausdruck	Genauigkeit	-entfaltung	Zusammenarbeit
Ausgeglichenheit	Gemeinsamkeit	-erkenntnis	Zuspruch
Ausgewogenheit	Gemeinschaft	-verantwortung,	Zweckbestimmung
Austausch	Gerechtigkeit	-verwirklichung	Menschlichkeit
Authentizität	Gesellschaft	-wertgefühl	Mitgefühl
Autonomie	Gesundheit	-wertschätzung	Mitteilung
Beitragen	Gewissen	Sexualität	Nähe
Besonderem	Gleichgewicht	Sicherheit	Nahrung
Berechenbarkeit	Gleichwertigkeit	Sinn	Offenheit
Berührung	Glück	Spaß	Ordnung
Bestätigung	Handeln	Spiel	Orientierung
Beständigkeit	Harmonie	Spiritualität	Platz finden, eigenen
Bewegung	Heilung	Stabilität	Präsenz
Bewusstsein	Herausforderung	Stille	Pflege
Dankbarkeit	Hilfe	Stimmigkeit	Verstehen
Danksagung	Hoffnung	Stimulation	Vertrauen
Dauerhaftigkeit	Humor	Struktur(en)	Vertraulichkeit
Dienen	Individualität	Teilnahme	Vitalität
Diskretion	Information	Tiefe	Wachstum
Durchführen	Inspiration	Toleranz	Wahlmöglichkeit

Effektivität	Integrität	Transparenz	Wahrgenommen
Ehrfurcht	Intensität	Trauer (Verlust)	werden
Ehrlichkeit	Intimität	Treue	Wahrhaftigkeit
Einbezogen sein	Klarheit	Trost	Wärme
Einfachheit	Komfort	Unabhängigkeit	Wechselbeziehung
Einfühlsamkeit	Kommunikation	Unterkunft	Verständigung
Einsicht	Können	Unterstützung	Verständnis
Empfangen	Kongruenz	Ursache sein	Loslassen
Empathie	Kontakt	Verantwortung	Meisterschaft
Entdecken	Kontinuität	Verbindlichkeit	Erholung
Entfaltung	Kreativität	Verbindung	Ernst
Entspannung	Lernen	Verbundenheit	Erfahrung
Entwicklung	Liebe		

Die Liste stammt aus "1 Listen zur gewaltfreien Kommunikation, K. J. Becker, Seefeld"

5) Nun nimm dir die **Liste 2** mit den **Gefühlen** und markiere mit dem Textmarker die, die in den letzten 2-4 Wochen am ehesten auf dich zutrafen.

Liste 2 – Gefühle die in mir sind, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

Die Liste stammt aus "1 Listen zur gewaltfreien Kommunikation, K. J. Becker, Seefeld"

abgeneigt	entsetzt	leblos	unwohl
abgeschlagen	entrüstet	lethargisch	unzufrieden
abgespannt	enttäuscht	lustlos	überdrüssig
alarmiert	entwaffnet	miserabel	unglücklich
allein	erbost	melancholisch	unruhig
angeödet	ermüdet	misstrauisch	unsicher
angespannt	ernüchtert	mittellos	unter Druck
angewidert	erregt	müde	überlastet
ängstlich	erschlagen	mürrisch	überrascht
ärgerlich	erschöpft	niedergeschlagen	übersättigt
alarmiert	erschreckt	ohnmächtig	überwältigt
angeekelt	erschüttert	panisch	unbehaglich
apathisch	erstarrt	passiv	unentschlossen
argwöhnisch	fassungslos	peinlich berührt	ungeduldig
aufgeregt	faul	perplex	ungläubig
aufgewühlt	finster	pessimistisch	verängstigt

aus der Fassung	frustriert	rachsüchtig	verärgert
ausgehungert	furchtsam	rasend vor Wut	verbittert
ausgelaugt	geängstigt	ruhelos	verdrießlich
außer mir	gebrochenes Herz	satt haben	verdrossen
bedrückt	gefühllos	sauer	veraltet
beklommen	gehemmt	scheu	verlegen
bekümmert	gekränkt	schläfrig	verletzlich
beleidigt	geladen	schlapp	verletzt
beschämt	gelähmt	schlecht	verloren
besorgt	gelangweilt	schmerzhaft	verschlossen
bestürzt	genervt	schockiert	verspannt
betroffen	gequält	schüchtern	verstimmt
betrübt	gerädert	schwach	verstört
bitter	gereizt	schwankend	verunsichert
blockiert	gestresst	schwer	verwirrt
depressiv	getrennt	schwerfällig	verzweifelt
deprimiert	gleichgültig	seelenwund	voller Abneigung
die Nase voll	grollend	sehnsüchtig	widerwillig
dumpf	hasserfüllt	skeptisch	wütend
durcheinander	Herz schwer	sorgenvoll	zaghaft
dürstend	hilflos	sprachlos	zappelig
eifersüchtig	hin- und hergerissen	starr	zerbrechlich
einsam	in Panik	stumm	zerschlagen
elend	irritiert	streitlustig	zerrissen
empört	kalt	stutzig	zitternd
enttäuscht	kaputt	teilnahmslos	zögerlich
energielos	Kloß im Hals	träge	zornig
entmutigt	kribbelig	traurig	zwiespältig

6) **<u>Ich erkenne und begreife</u>**:

- Meine Gefühle hängen mit der Erfüllung meiner Bedürfnisse zusammen!
- Niemand anders als ICH selbst ist für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig!
- Wenn ich mich also anders fühlen möchte, als auf Liste 2, dann mache ich mir schnellstmöglich einen Plan, WIE ich meine Bedürfnisse erfüllen könnte ☺

7) **<u>Ich erkenne und begreife:</u>**

Wenn ich meine Bedürfnisse gut erfülle, dann fühle ich mich eher so, wie auf **Liste 3** ☺☺☺

Liste 3 - Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind.
(Die Liste stammt aus "1 Listen zur gewaltfreien Kommunikation, K. J. Becker, Seefeld")

abenteuerlustig	entspannt	hocherfreut	selbstsicher
angenehm	entzückt	inspiriert	selig
angeregt	empfindend	interessiert	sicher
aufgeblüht	erfreut	jubelnd	souverän
aufgedreht	erfrischt	klar	staunend
aufgemuntert	erfüllt	kraftvoll	still
aufgeschlossen	ergriffen	hilfsbereit	stimuliert
aufgeweckt	erleichtert	hingerissen	stark
aufmerksam	ermutigt	hoffnungsvoll	spritzig
ausgeglichen	erquickt	inspiriert	stolz
ausgeruht	erregt	jubelnd	strahlend
befreit	erstaunt	klar	teilnahmsvoll
befriedigt	erwartungsvoll	konzentriert	überglücklich
begeistert	fasziniert	kreativ	unbekümmert
behaglich	frei	lebendig	unbeschwert
belebt	freudvoll	leicht	unbesorgt
belustigt	freund(schaft)lich	leidenschaftlich	tatkräftig
berauscht	friedlich	lebenslustig	verblüfft
bereichert	fröhlich	liebevoll	vergnügt
berührt	froh	locker	verliebt
beruhigt	gebannt	lustig	vertrauensvoll
besänftigt	gefasst	lustvoll	verzaubert
beschaulich	gelassen	mitfühlend	voller Bewunderung
beschwingt	gelöst	mit Liebe erfüllt	wertschätzend
beteiligt	gespannt	motiviert	warmherzig
bewegt	gerührt	munter	wach
bezaubert	gesammelt	mutig	wohlgemut
dankbar	geschützt	nah	wohl(ig)
eifrig	getröstet	neugierig	wohlwollend
einbezogen	glücklich	nüchtern	zart
ehrfürchtig	gutgelaunt	offen(-herzig)	zärtlich
ekstatisch	harmonisch	optimistisch	zentriert
elektrisiert	heiter	pudelwohl	zugewandt
energiegeladen	hellwach	ruhig	zufrieden
energisch	herzlich	sanft	zuneigend
enthusiastisch	hingegeben	satt	zutraulich
entlastet	hoffnungsvoll	schwungvoll	zuversichtlich
entschlossen			

Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info