

Auswahl Bedürfnisse

Merkmale von Bedürfnissen: Unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit, kann jede:r nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter.
Werden formuliert als: „Ich brauche...“, „Mir ist.... wichtig/ wertvoll.“

Wohlbefinden: Bewegung, Erholung, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Nahrung

Sinn: Beitragen, Orientierung, Spiritualität, Vollständigkeit

Verbindung: Austausch, Berührung, Empathie, Partnerschaftlichkeit

Friede: Ausgewogenheit, Flow, Präsenz, Ruhe

Sicherheit: Schutz, Klarheit, Abgrenzung, Struktur, Beständigkeit

Liebe: Anerkennung, Mitgefühl, Nähe/Intimität, Vertraulichkeit

Feiern: Dankbarkeit, Freude, Schönheit, Wertschätzung

Ehrlichkeit: Authentizität, Offenheit, Selbstbewusstsein, Übereinstimmung

Gestalten: Humor, Inspiration Selbsta Ausdruck, Spiel

Fürsorglichkeit: Hilfe, Unterstützung, Respekt, Rücksicht, Vertrauen, Empathie

Trauern: Dankbarkeit, Teilen, Regeneration, Geborgenheit

Verantwortung: Kontinuität, Mitbestimmung, Teilhaben/Teilnehmen, Zusammenhalt

Lernen: Abwechslung, Entdecken, Entwicklung, Herausforderung, Wissen

Verstehen: Achtsamkeit, Akzeptanz, Interesse, Klarheit

Gemeinschaft: Gleichwertigkeit, Miteinbezogen sein, Zugehörigkeit, Zusammenarbeit

Geistige Bedürfnisse: Harmonie, Inspiration, Humor, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik

Körperliche Bedürfnisse: Luft, Bewegung, Nahrung, Wärme, Gesundheit, Heilung

Gefühls-Übersicht (Auswahl)

Jeder Satz mit dem Format **Ich fühle mich, weil du ...** macht den **anderen** für meine Gefühle verantwortlich.

Verändere die Sätze und verwende Formulierungen, wie:

Ich bin ... (Primärgefühl)

weil mir ... (Bedürfnis) wichtig ist, weil ich ... brauche, weil ich gern ... hätte,

weil mir ... am Herzen liegt, weil ich Wert lege auf ... weil ich gerne ... Möchte.

Ergänze die Sätze mit deinem Bedürfnis von der ersten Seite.

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden:

Ich bin ... / darauf reagiere ich ...

- begeistert
- dankbar
- entspannt
- ermutigt
- kraftvoll
- offen
- neugierig
- mutig
- ausgeruht
- wach
- beruhigt
- unbekümmert
- freudig
- gerührt
- gelassen
- froh
- vergnügt
- frei
- liebevoll
- selbstsicher
- klar
- weit
- glücklich
- still
- bewegt
- entlastet
- ruhig
- inspiriert
- friedfertig
- entschlossen
- fasziniert
- zuversichtlich
- offenherzig
- ausgeglichen
- sicher
- zufrieden ...

Gefühle, die wir empfinden, wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben:

Ich bin ... / darauf reagiere ich ...

- besorgt
- mutlos
- verwirrt
- gehemmt
- verletzt
- enttäuscht
- erschrocken
- apathisch
- ungeduldig
- angespannt
- gleichgültig
- ambivalent
- hilflos
- zornig
- zögerlich
- unruhig
- nervös
- bewegt
- entsetzt
- erschöpft
- traurig
- matt
- einsam
- lustlos
- frustriert
- ärgerlich
- scheu
- unsicher
- durcheinander
- aufgewühlt
- überwältigt
- verzweifelt
- ängstlich
- müde
- ratlos
- unschlüssig...