

Bedürfnisse

in der Gewaltfreien Kommunikation



Bedürfnisse sind in der GFK abstrakte "Herzenswünsche", die wir alle teilen. Sie sind unabhängig von einer konkreten Strategie, also von bestimmten Personen, von Zeit, Ort und Situation.

In der Alltagssprache ist es selten zweckdienlich und authentisch nur die reinen Bedürfniswörter zu verwenden. Ich nutze Bedürfnislisten zur Inspiration, aber in einem Gespräch ist es für mich immer das Wichtigste, dass mein Gegenüber irgendwie versteht, was in mir lebendig ist.

Existenz

Luft
Nahrung
Bewegung
Sicherheit
Ruhe
Sexualität
Unterkunft

Autonomie

Eigene Werte
Freiheit
Unabhängigkeit
Kontrolle
Einfluss

Integrität

Authentizität
Kreativität
Sinn
Selbstwert

Verbindung

Akzeptanz
Wertschätzung
Nähe
Gemeinschaft
Zum Leben beitragen
Empathie
Ehrlichkeit
Liebe
Geborgenheit
Respekt
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Gehört werden
Zugehörigkeit

Spiel

Lachen
Unsinn
Tanz

Feiern

Bedauern/ Trauern
Dankbarkeit

Spiritualität

Schönheit
Harmonie
Inspiration
Motivation
Frieden
Ordnung
Erholung
Empfangen
Sonnenschein
Mondschein
Glauben
Loslassen
Gefordert sein
Effizienz
Fairness

...