

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

...

Gefühle

in der Gewaltfreien Kommunikation



Gefühle sind in der GFK unsere reinen Körperempfindungen. "Ich habe das Gefühl, dass du...!" oder Wörter wie: "Ich fühle mich ignoriert/ angegriffen/ nicht respektiert,..." sind Ausdruck unserer Interpretation, statt unserer Gefühle.

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

abenteuerlustig angenehm
angeregt aufgedreht aufgemuntert
aufgeschlossen aufgeweckt
aufmerksam ausgeglichen
ausgeruht befreit befriedigt
begeistert behaglich belebt
belustigt berauscht bereichert
berührt beschwingt bewegt
dankbar enthusiastisch
entschlossen entspannt erfreut
erfrischt erfüllt erleichtert erstaunt
fasziniert frei friedlich froh gelassen
gespannt klar kraftvoll
hoffnungsvoll inspiriert interessiert
konzentriert kreativ lebendig leicht
leidenschaftlich liebevoll locker
lustig Lust motiviert mutig nah
neugierig optimistisch ruhig sanft
satt stolz strahlend unbeschwert
verliebt vertrauensvoll wohlwollend
zärtlich zufrieden ekstatisch
energiegeladen harmonisch
hingegen inspiriert interessiert
selbstsicher sicher stark staunend

Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen

allein angewidert ängstlich
angespannt aufgeregt aufgewühlt
ausgelaugt bedrückt beklommen
besorgt entmutigt enttäuscht
erschöpft erschreckt einsam
erstarrt faul frustriert gelähmt
gelangweilt genervt melancholisch
müde niedergeschlagen
ohnmächtig panisch peinlich
pessimistisch sauer schlapp
schockiert schüchtern schwach
schwer verbittert verlegen
verletzlich verletzt verloren
verschlossen verunsichert verwirrt
verzweifelt wütend zerbrechlich
zögerlich zwiespältig bitter
blockiert deprimiert durcheinander
eifersüchtig einsam empört
enttäuscht energielos gereizt
gestresst gleichgültig hilflos Panik
irritiert kalt leblos lustlos müde
mutlos nervös sehnsüchtig
sorgenvoll streitlustig unzufrieden
traurig unsicher Druck unbehaglich
unentschlossen ungeduldig