

Gewaltfreie Kommunikation

**Echte Bedürfnisse. Liste.**

**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 Ästhetik Alleinsein Annahme Aktualisierung Akzeptanz Anerkennung Anregung Ästhetik Aufmerksamkeit Aufrichtigkeit Ausdruck Ausgeglichenheit Ausgewogenheit Austausch Authentizität Autonomie Beitragen Besonderem Berechenbarkeit Berührung Bestätigung Beständigkeit Bewegung Bewusstsein Dankbarkeit Danksagung Dauerhaftigkeit Dienen Diskretion Durchführen Effektivität Ehrfurcht Ehrlichkeit Einbezogen sein Einfachheit Einfühlsamkeit Einsicht Empfangen Empathie Entdecken Entfaltung Entspannung Entwicklung  | Erreichen Feiern Fitness Freiheit Freude Freundschaft Frieden Ganzheit Geben Geborgenheit Geburt Genauigkeit Gemeinsamkeit Gemeinschaft Gerechtigkeit Gesellschaft Gesundheit Gewissen Gleichgewicht Gleichwertigkeit Glück Handeln Harmonie Heilung Herausforderung Hilfe Hoffnung Humor Individualität Information Inspiration Integrität Intensität Intimität Klarheit Komfort Kommunikation Können Kongruenz Kontakt Kontinuität Kreativität Lernen Liebe  | Privatsphäre Respekt Rhythmus Rituale einsetzen Ruhe Sättigung Schaffen Schönheit Schutz Sein Selbstbestimmung – entfaltung – erkenntnis -respekt - verantwortung, –verwirklichung - wertgefühl - wertschätzung Sexualität Sicherheit Sinn Spaß Spiel Spiritualität Stabilität Stille Stimmigkeit Stimulation Struktur(en) Teilnahme Tiefe Toleranz Transparenz Trauer (Verlust) Treue Trost Unabhängigkeit Unterkunft Unterstützung Ursache sein Verantwortung Verbindlichkeit Verbindung Verbundenheit  | Weiterkommen Wertschätzung Wissen Wissen um den Weg Würde Würdigung Zärtlichkeit Zeit für Integration Zugehörigkeit Zuhören Zuneigung Zusammenarbeit Zuspruch ZweckbestimmungMenschlichkeit Mitgefühl Mitteilung Nähe Nahrung Offenheit Ordnung Orientierung Platz finden, eigenen Präsenz Pflege Verstehen Vertrauen Vertraulichkeit Vitalität Wachstum Wahlmöglichkeit Wahrgenommen werden Wahrhaftigkeit Wärme WechselbeziehungVerständigung Verständnis Loslassen Meisterschaft Erholung Ernst Erfahrung  |

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