

Miteinander leben

Liste mit Bedürfniswörtern*

Grundlegende Merkmale von Bedürfnissen:

- Bedürfnisse sind unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort oder einer bestimmten Zeit.
- Bedürfnisse kann jede*r nachvollziehen / zustimmen (sie besitzen also einen universellen Charakter).
- Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen für unsere Gefühle.

Ich brauche (in meinem Leben) ...

Abenteuer	Abhängen	Abwechslung
Akzeptanz	Anerkennung	Aufmerksamkeit
Austausch	Bewegung	Chillen
Effektivität	Ehrlichkeit	Entspannung
Entwicklung	Erfolg	Freiheit
Freizeit	Freude	Freundlichkeit
Frieden	Geborgenheit	Gehört werden
Gemeinschaft	Gesehen werden	Gesundheit
Harmonie	Individualität	Kontakt
Kreativität	Kompetenz	Lebensfreude
Leichtigkeit	Liebe	Menschlichkeit
Mitgefühl	Mut	Nähe
Natur	Offenheit	Ordnung
Respekt	Ruhe	Selbstbestimmung
Selbstverantwortung	Selbstverwirklichung	Selbstvertrauen
Sicherheit	Sinn	Spaß
Unterstützung	Verantwortung	Verbundenheit
Vergnügen	Verständnis	Vertrauen
wahrgenommen werden	Wärme	Wertschätzung
Zugehörigkeit		

* Bei dieser Auflistung handelt es sich um eine Auswahl. Es finden sich in der Gewaltfreien Kommunikation noch weitere Beispiele. Einige der Bedürfniswörter sind speziell auf Jugendliche und junge Erwachsene ausgerichtet.

© Daniela Stannat-Marquardt | Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation