

## GEFÜHLE & BEDÜRFNISSE

Die folgende Liste von Bedürfnissen und (Pseudo-)Gefühlen stammt aus der gewaltfreien Kommunikation und kann dir dabei helfen, dein eigenes Gefühls- und Bedürfnisvokabular zu erweitern und dich so besser selbst mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen kennenzulernen.

### TÄTERGEFÜHLE / PSEUDOGEFÜHLE

Tätergefühle bzw. Pseudogefühle sind der Versuch deines eigenen Egos, die Schuld für deine (negativen) Gefühle bei jemand anderem zu suchen. So machst du dich selbst hilfloser, als du tatsächlich bist.

TÄTERGEFÜHLE		
angegriffen	herabgesetzt	niedergemacht
ausgebeutet	hintergangen	provoziert
ausgenutzt	in die Enge getrieben	sabotiert
bedroht	manipuliert	übergangen
benutzt	missbraucht	unterbrochen
betrogen	missverstanden	unter Druck gesetzt
bevormundet	nicht beachtet	unterdrückt
eingeengt	nicht ernst genommen	verlassen
eingeschüchtert	nicht gesehen	vernachlässigt
gezwungen	nicht verstanden	vertrieben
gestört	nicht respektiert	zurückgewiesen

**Frage:** Was ist das **eigenverantwortliche Gefühl** dahinter? **Wo in deinem Körper nimmst** du es wahr? **Wie fühlst du dich**, wenn du **denkst**, dass du \_\_\_\_\_ wurdest?

### UNANGENEHME GEFÜHLE

Unangenehme Gefühle fühlen wir, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen.

UNANGENEHME GEFÜHLE		
Angst haben	erschrocken	traurig
ärgerlich	erstaunt	unbehaglich
angeekelt	frustriert	ungeduldig
angespannt	gelähmt	unglücklich
aufgeregt	hilflos, ohnmächtig	unter Druck
besorgt	irritiert	unwohl
betroffen	nachdenklich	unzufrieden
beunruhigt	müde	verzweifelt
deprimiert	nervös	verwirrt
einsam	ratlos	wütend
erschöpft	skeptisch	zögerlich

**Frage:** Was ist das **Bedürfnis**, welches **nicht erfüllt** wurde?

## ANGENEHME GEFÜHLE

Angenehme Gefühle fühlen wir, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen.

ANGENEHME GEFÜHLE		
angeregt	fasziniert	klar
ausgeglichen	froh	lebendig
begeistert	gefasst	motiviert
berührt	gespannt	neugierig
beruhigt	gelassen	optimistisch
entschlossen	glücklich	ruhig
entspannt	hoffnungsvoll	sicher
erfreut	inspiriert	zufrieden
erleichtert	kraftvoll	zuversichtlich

Freu dich darüber, dass ein Bedürfnis erfüllt wurde und zelebriere es! Wenn dir andere Menschen dabei geholfen haben, bedanke dich bei ihnen!

## BEDÜRFNISSE

Dies ist eine Liste an Grundbedürfnissen, die jeder Mensch haben kann. Jedes Bedürfnis ist in sich nicht diskutierbar und hat absolute Daseinsberechtigung. Bedürfnisse sind in der Regel auch nie gegensätzlich – Bedürfnisbefriedigungsstrategien hingegen können gegensätzlich sein.

BEDÜRFNISSE		
Akzeptanz	Feiern / Erfolge feiern	Rücksichtnahme
Anerkennung	Körperbedürfnisse: Luft / Nahrung / Licht / Bewegung / Sexualität	Ruhe
Ästhetik	Liebe / Nähe / Intimität	Sicherheit / Schutz
Authentizität / Glaubwürdigkeit	Freude / Lachen / Lebendigkeit / Spiel	Sinn
Autonomie	Frieden / Harmonie / Kollegialität	Struktur / Klarheit / Transparenz
Balance	Gemeinschaft / Kontakt / Teamgeist	Unterstützung / Entlastung
Beitrag leisten	Gleichwertigkeit / Augenhöhe	Verlässlichkeit
Effizienz / Zeit effizient nutzen	Inspiration	Vertrauen / Offenheit
Gehört werden / einbezogen sein	Kreativität	Wertschätzung
Entwicklung / Fortschritte machen	Orientierung / klarer verständlicher Rahmen	Wirksamkeit / Gelingen von Delegation
Empathie / Verständnis	Respekt	Zugehörigkeit

**Frage:** Was sind **deine Bedürfnisse** und mit welchen **Gefühlen reagierst** du auf die **Erfüllung** und **Nicht-Erfüllung** deiner **Bedürfnisse**? Welche **Strategien** verwendest du, um dir diese **Bedürfnisse zu erfüllen**? Sind sie **nebenwirkungsfrei** oder haben sie **unangenehme Nebenwirkungen**?