

VORSCHLÄGE FÜR BEDÜRFNISSE

Autonomie	Interdependenz	Einfühlung	Physische Bedürfnisse
Selbstbestimmung	Verbindung	Ehrlichkeit	Gesundheit
Träume / Ziele / Werte wählen	Akzeptanz	Offenheit	Luft
Gestalten	Wertschätzung	Feedback	Licht
	Dankbarkeit	Unterstützung	Nahrung
	Nähe	Hilfe	Wasser
Feiern	Geborgenheit	Verständnis	Bewegung
Feiern, was mein Leben bereichert	Gemeinschaft	Einfluss	Aktivität
Bedauern, wo die Bedürfnisse nicht erfüllt sind	Zugehörigkeit	Balance	Schutz
	Teilnahme	Gleichwertigkeit	Wärme
	Einbezogensein	Verstehen	Unterkunft
	Respekt	Verstanden werden	Erholung
	In meinen Absichten gesehen werden	Selbstaussdruck	Ruhe
Integrität	Freiheit	Universelle Verbundenheit	Entspannung
Authentizität	Das Leben bereichern	Schönheit	Sexualität
Echtheit	beitragen	Harmonie	Berührung
Stimmigkeit	Sicherheit	Inspiration	Zärtlichkeit
Kreativität	Vertrauen	Ordnung	
Sinn (-haftigkeit)	Vorhersagbarkeit	Klarheit	Spiel
Effizienz	Struktur	Frieden	Freude
Selbstwert		Heilung	Spass
Selbstvertrauen		Stille	Leichtigkeit
Wachstum		Präsenz	
Lernen			

DIE 4 SCHRITTE

	sich ausdrücken	sich einfühlen
1. Beobachtung ohne Bewertung	Wenn ich sehe, dass...	Wenn du siehst, dass...?
2. Gefühl ohne Vorwurf	fühle ich mich ...	fühlst Du Dich ... ?
3. Bedürfnis ohne Strategie	weil ich ... brauche	weil Du ... brauchst ?
4. Bitte ohne Forderung	Wärest Du bereit ... ?	Möchtest Du ... ?

*Ist meine Absicht Verbindung? Bin ich bereit einen Weg zu finden, bei dem meine UND die Bedürfnisse des anderen erfüllt werden?
Bin ich bereit, meine bevorzugte Strategie loszulassen?*

VORSCHLÄGE FÜR GEFÜHLE, WENN BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND

abenteuerlustig	berührt	erregt	heiter	still
angenehm	beschwingt	erstaunt	hingerissen	stolz
angeregt	bewegt	erwartungsvoll	interessiert	überrascht
atemlos	cool	fasziniert	lebendig	überwältigt
aufgeregt	dankbar	frei	leicht	verblüfft
ausgelassen	ekstatisch	freudig	liebervoll	vergnügt
außer sich	elektrisiert	friedlich	lustig	verwundert
beflügelt	empfindsam	frisch	motiviert	verzaubert
befriedigt	entzückt	fröhlich	munter	verzückt
begeistert	erfrischt	gebannt	neugierig	wach
begierig	erfüllt	geborgen	offen	weich
behalich	erleichtert	gelassen	optimistisch	wohlig
belebt	ermutigt	gespannt	satt	zufrieden
		glücklich	sorgenfrei	zuversichtlich

VORSCHLÄGE FÜR GEFÜHLE, WENN BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND

alarmiert	durcheinander	gleichgültig	perplex	unerfüllt
allein	durstig	grummelig	pessimistisch	ungeduldig
angstrengt	eifersüchtig	hilflos	rastlos	ungehalten
ängstlich	einsam	hungrig	ratlos	unglücklich
apathisch	elend	in sich gekehrt	reizbar	unruhig
atemlos	empfindlich	irritiert	resigniert	unsicher
aufgebracht	eng	kraftlos	schläfrig	verärgert
aufgeregt	entmutigt	kühl	schockiert	verbittert
aufgerüttelt	entsetzt	kummervoll	schwer	verdrossen
ausgelaugt	enttäuscht	lethargisch	schwunglos	verduzt
bange	erregt	matt	sorgenvoll	verlegen
bedrückt	erschöpft	melancholisch	taub	verletzt
bekommen	erschrocken	müde	teilnahmslos	verspannt
besorgt	erstarrt	mulmig	träge	verstimmt
bestürzt	fad	mürrisch	traurig	verwirrt
betrübt	fassungslos	nervlich am Ende	überfordert	verzagt
deprimiert	frustriert	nervös	überrascht	verzweifelt
distanziert	gelähmt	niedergeschlagen	überwältigt	wütend
dumpf	gereizt	passiv	unbehalich	zermürbt