

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  Zweckbestimmung  Menschlichkeit  Mitgefühl  Mitteilung  Nähe  Nahrung  Offenheit  Ordnung  Orientierung  Platz finden, eigenen  Präsenz  Pflege  Verstehen  Vertrauen  Vertraulichkeit  Vitalität  Wachstum  Wahlmöglichkeit  Wahrgenommen  werden  Wahrhaftigkeit  Wärme  Wechselbeziehung  Verständigung  Verständnis  Loslassen  Meisterschaft  Erholung  Ernst  Erfahrung |

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