



Gefühle und Bedürfnisse

Hallo,

wir freuen uns über dein Interesse an der Gewaltfreien Kommunikation.

Bei uns findest du viele Anregungen und hilfreiche Impulse für ein Leben in Klarheit, Verbindung und Wertschätzung. Zentraler Punkt sind dabei vor allem deine Gefühle und Bedürfnisse! Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns, wie wichtig es ist, auf unsere Bedürfnisse zu achten und unsere Gefühle auszudrücken. Wir glauben, dass jeder Mensch das Bedürfnis hat, gehört und verstanden zu werden - leider fehlen uns am Anfang häufig die passenden Begriffe.

In diesem PDF findest du zwei Karten mit Inspirationen, die dir dabei dienen sollen, deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser kennenzulernen.

Druck sie dir aus, häng sie dir an den Kühlschrank oder deinen Monitor und frag dich zwischendurch immer mal wieder:

Wie fühle ich mich jetzt gerade?

Was brauche ich?

Für welches erfüllte Bedürfnis bin ich dankbar?

Außerdem haben wir noch eine Übung aus unseren Seminaren angehängt, mit der du deinen Bedürfnis-Füllstand überprüfen kannst.

Wir wünschen dir viel Freude, Inspiration und Erfüllung beim Lernen und Leben der Gewaltfreien Kommunikation!

P. Boisson

Pierre Boisson

M. Castro

Markus Castro

Stefan Becker

Stefan Becker



DIE BEIDEN WICHTIGSTEN ELEMENTE DER GFK

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns dabei, uns in unserem Denken, Sprechen und Handeln auf das Wesentliche zu fokussieren. Es entsteht mehr Verständnis füreinander und selbst schwierige Konflikte lösen sich oft wie von alleine auf.

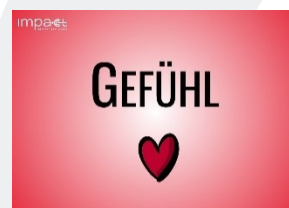
- Beobachten, ohne zu bewerten
- **Fühlen ohne Schuld zuzuweisen**
- **Bedürfnisse von Strategien trennen**
- Klare, konkrete Bitten äußern

Das klingt erstmal simpel, ist aber nicht immer leicht. Deswegen hier ein paar Tipps für die beiden wichtigsten Elemente der GFK.

GEFÜHLE: WIE FÜHLE ICH MICH? WIE FÜHLST DU DICH?

Gefühle führen ein Nischendasein in unserer Kultur. Und wenn man sich mit ihnen beschäftigt, sind die (eigenen) Urteile nicht weit. In der GFK geht es beim Thema Gefühle aber gerade nicht um Weichspülethorik, Betroffenheitsgedudel und esoterische Sprüche, sondern darum, das eigene, körperliche Feedbacksystem wieder zu beachten. Gefühle zeigen mir nämlich unmissverständlich an, wenn eines meiner Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt ist.

Wenn ich die Verbindung zu meinen Gefühlen wieder herstellen kann, merke ich schneller, wann und was ich brauche – und wo meine Grenzen sind. Und ich lerne, andere Menschen mit Ihren Gefühlen und den dahinter liegenden Bedürfnissen zu akzeptieren – auch wenn ich mit ihrem Handeln vielleicht nicht einverstanden bin.



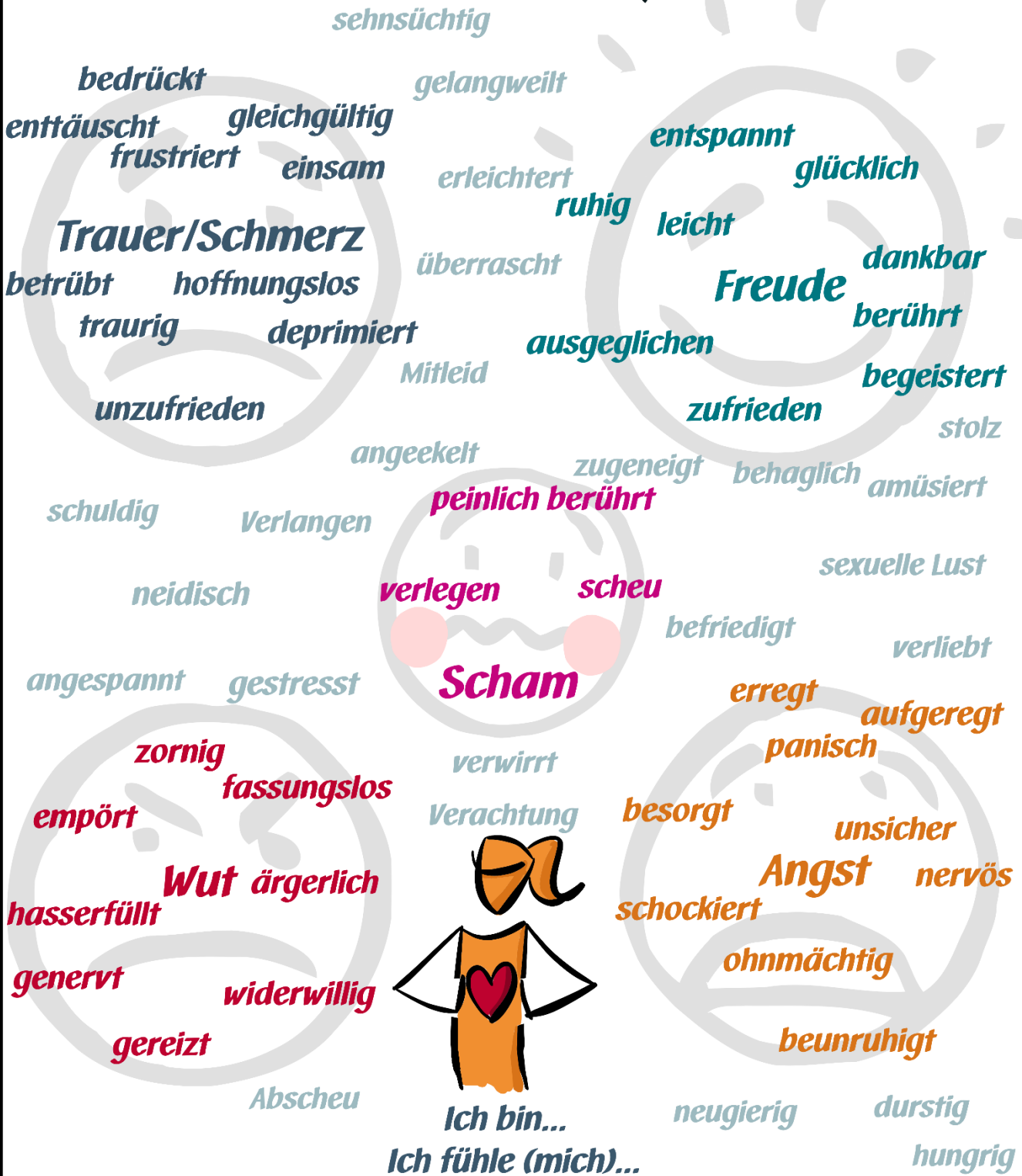
BEDÜRFNISSE: WAS BRAUCHE ICH? WAS BRAUCHST DU?

Jeder von uns hat Bedürfnisse, die in Konflikten schmerzlich berührt werden. Wenn wir es schaffen, uns darauf zu konzentrieren, was wir brauchen, werden wir flexibler in dem, wie wir es uns erfüllen. Mehr Handlungsspielraum, mehr Leichtigkeit, weniger Stress sind die Folge.

Der Clou an Bedürfnissen ist, dass sie uns Menschen in die Wiege gelegt sind. Jeder von uns hat die gleichen Bedürfnisse. Entsprechend können wir uns recht einfach auf sie beziehen, um Konflikte zu klären. Denn Konflikte entstehen nicht auf der Ebene der Bedürfnisse, sondern immer nur bei den Strategien, die wir wählen, um uns Bedürfnisse zu erfüllen.



Gefühlszustände & Emotionen
Messfühler für Bedürfnisse



Gefühle und Emotionen kommunizieren
uns und Anderen, wie es um die Erfüllung
unserer Bedürfnisse bestellt ist



Universelle Bedürfnisse die alle Menschen teilen

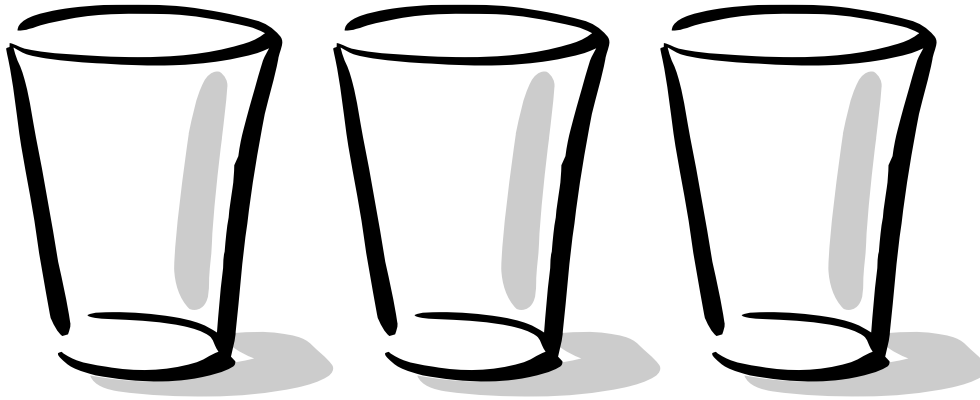


Bedürfnisse motivieren unser Handeln. Jede Strategie ist der Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen - ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.



MEINE BEDÜRFNIS-FÜLLSTÄNDE

Wähle deine derzeit wichtigsten Bedürfnisse und schreibe sie unter die Töpfe. Markiere dann den zugehörigen Füllstand ohne lange darüber nachzudenken.





Nimm dir jetzt ein paar Minuten zum Reflektieren über die folgenden Fragen, alleine oder zu zweit:
Wie fühlst du dich, wenn du deine Füllstände auf dich wirken lässt?

Welche Strategien benutzt du, um deine Bedürfnisse zu füllen?

Was kannst du in nächster Zeit tun, um diese wichtigen Qualitäten noch stärker in dein Leben zu bringen?