

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du meine Bedürfniskarten in den Händen hältst. 😊

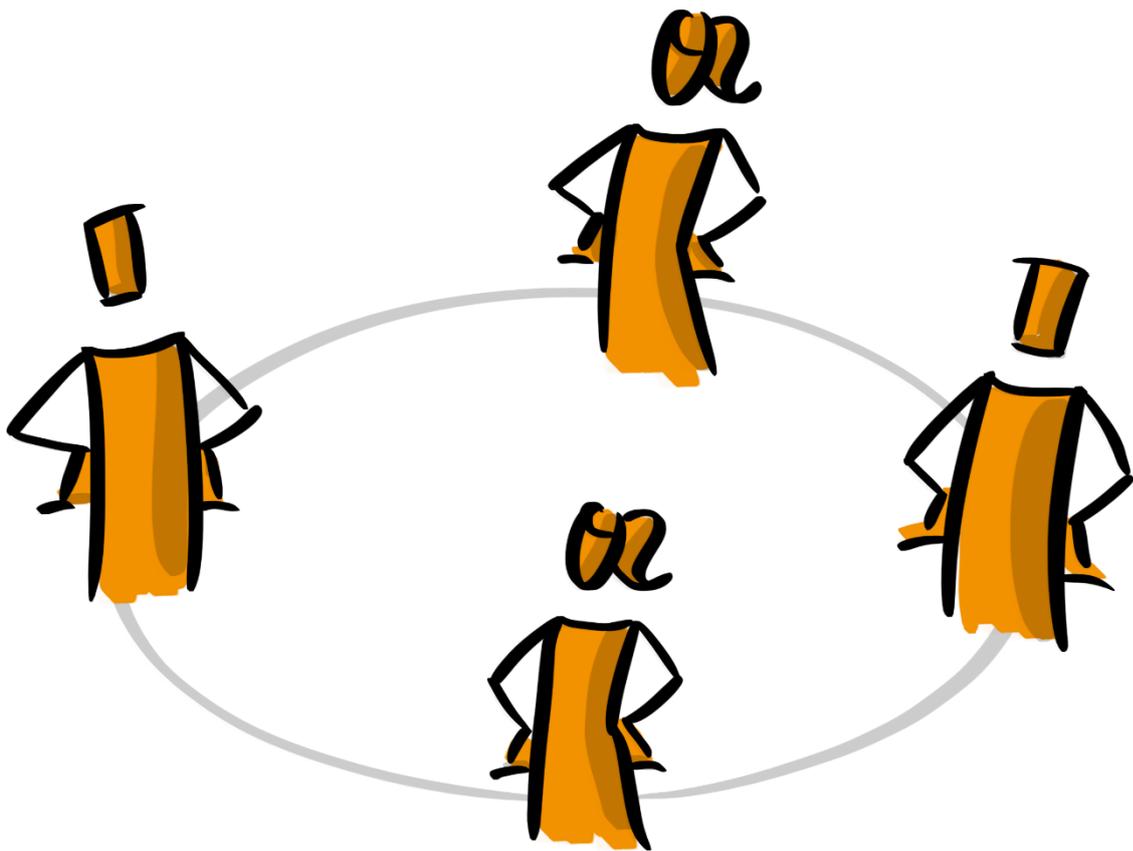
Ich freue mich sehr, dich auf eine kleine Entdeckungsreise einzuladen: Auf den nächsten Seiten findest du einige meiner Lieblingsübungen, die ich seit vielen Jahren in Seminaren und Coachings einsetze. Sie helfen dabei, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse auf eine ganz neue, lebendige Weise zu erforschen.

Einige Übungen sind für Gruppen gedacht, andere kannst du wunderbar im Einzelcoaching oder für deine eigene Selbstreflexion nutzen. Fühl dich frei, die Anregungen an deine eigene Arbeit anzupassen!

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren – und viele berührende Momente der Verbindung, mit dir selbst und mit anderen.

Markus Castro vom Impact Institut





Arbeit mit Gruppen



- „Geh noch ein letztes Mal durch das Meer an Bedürfnissen...und wenn du dich gleich hinsetzt, nimm bitte in Gedanken 3-5 Bedürfnisse mit, die für dich relevant sind.“

Anschließend Zeichenblöcke / Zeichenstifte verteilen

„Nimm jetzt die Bedürfnisse, die für dich relevant waren, und mal für jedes ein Gefäß auf dein Blatt. Je größer, desto wichtiger ist das Bedürfnis für dich. Von Fingerhut bis Swimming Pool ist alles erlaubt. Schreib dann das Bedürfniswort darunter und markier intuitiv den Füllstand, ohne lange nachzudenken.“

Bedürfnisgläser malen ca. 5 min

- Bedürfniswörter aufschreiben
- Da drüber jeweils ein Gefäß: Form und Größe entsprechen dem, was sich für dieses Bedürfnis stimmig anfühlt
- Aus dem Bauch raus Füllstand malen
- Kein Anspruch auf künstlerische Perfektion

Einteilen in 3er Gruppen

„Ihr zeigt gleich einander eure Bedürfnisgläser und lasst es gleichzeitig auf euch wirken

- Womit hängt das zusammen?
- Wieso hab ich den Füllstand dahin gemalt?
- Wie fühlt sich das an, wenn ich mir das so ansehe?

Eine Person erzählt, die anderen beiden hören ganz entspannt zu. Auch Stille ist willkommen.

Einigt euch, wer ist a/B/C...“

A erzählt, B und C hören ganz entspannt zu

B erzählt, A und C hören zu...

Ansagen am Anfang und zwischendurch (um den Austausch zu fokussieren und verlangsamen)

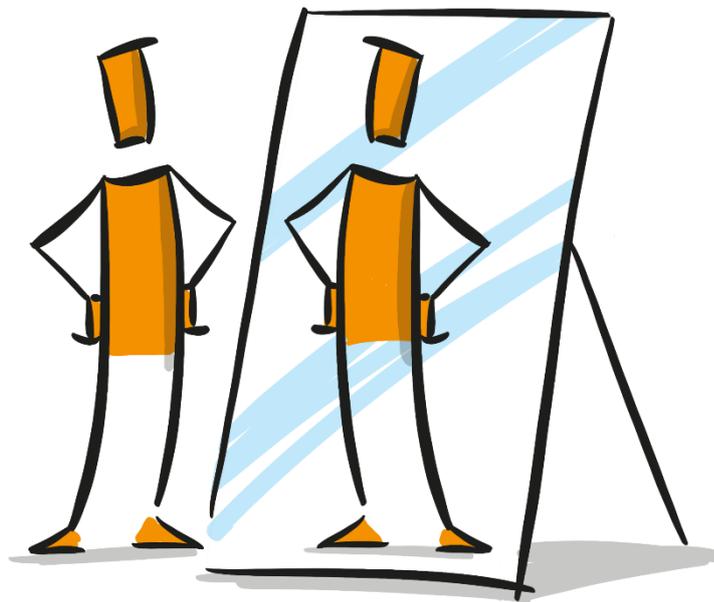
Eine Minute noch...bring deinen Satz dann noch zu ende...pling...Schließ noch einmal die Augen...atme tief durch...lass nachklingen, was du gesagt hast, oder was du gehört hast...und beim nächsten ton hat dann B die Gelegenheit, 10 Minuten zu erzählen, was du gemalt hast, womit das zusammenhängt..wie sich das anfühlt...und A und C hören ganz entspannt zu...10 minuten...pling

Anfänger: 5/5/5min

Fortgeschrittene 10/10/10min

Anschließend 2-5min zum Austausch in kleingruppe

Wenn Zeit ist, Reflexion in Großgruppe

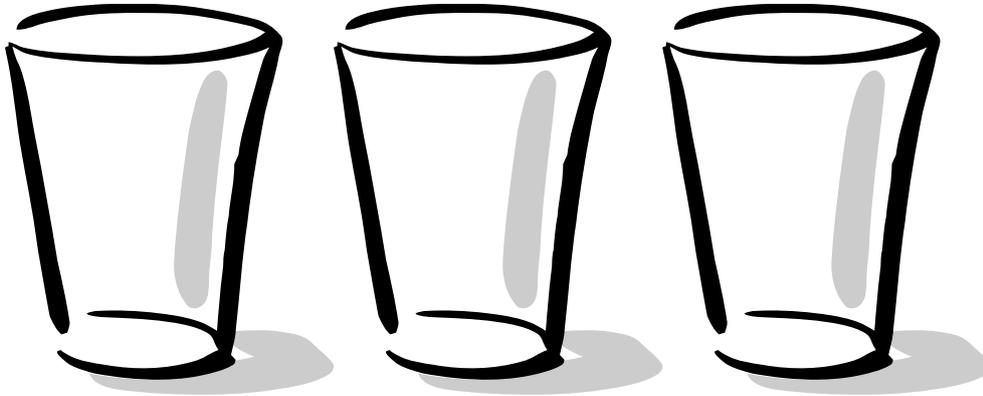


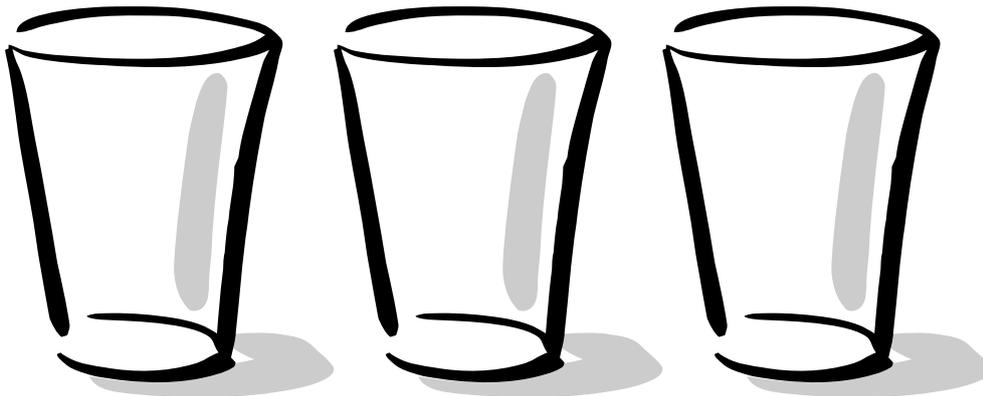
Selbstreflexion

FÜR DICH SELBST: DEINE BEDÜRFNIS-FÜLLSTÄNDE



Wähle deine derzeit wichtigsten Bedürfnisse aus dem Stapel 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?

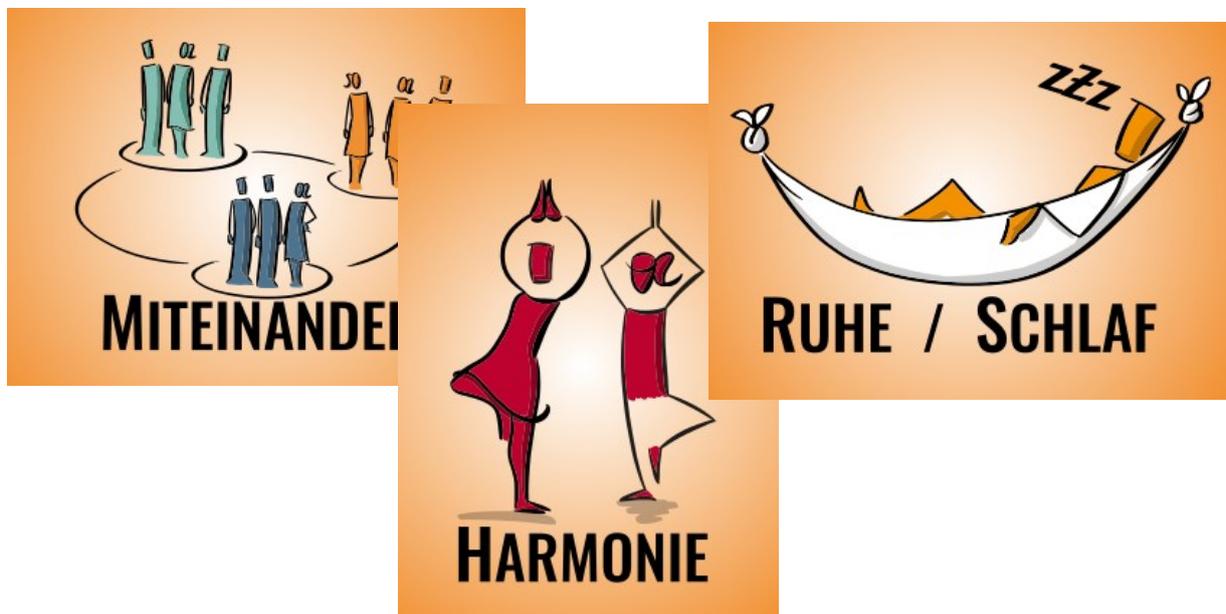
Was kannst du in nächster Zeit tun, um diese wichtigen Qualitäten noch stärker in dein Leben zu bringen?

BEDÜRFNIS-TARO

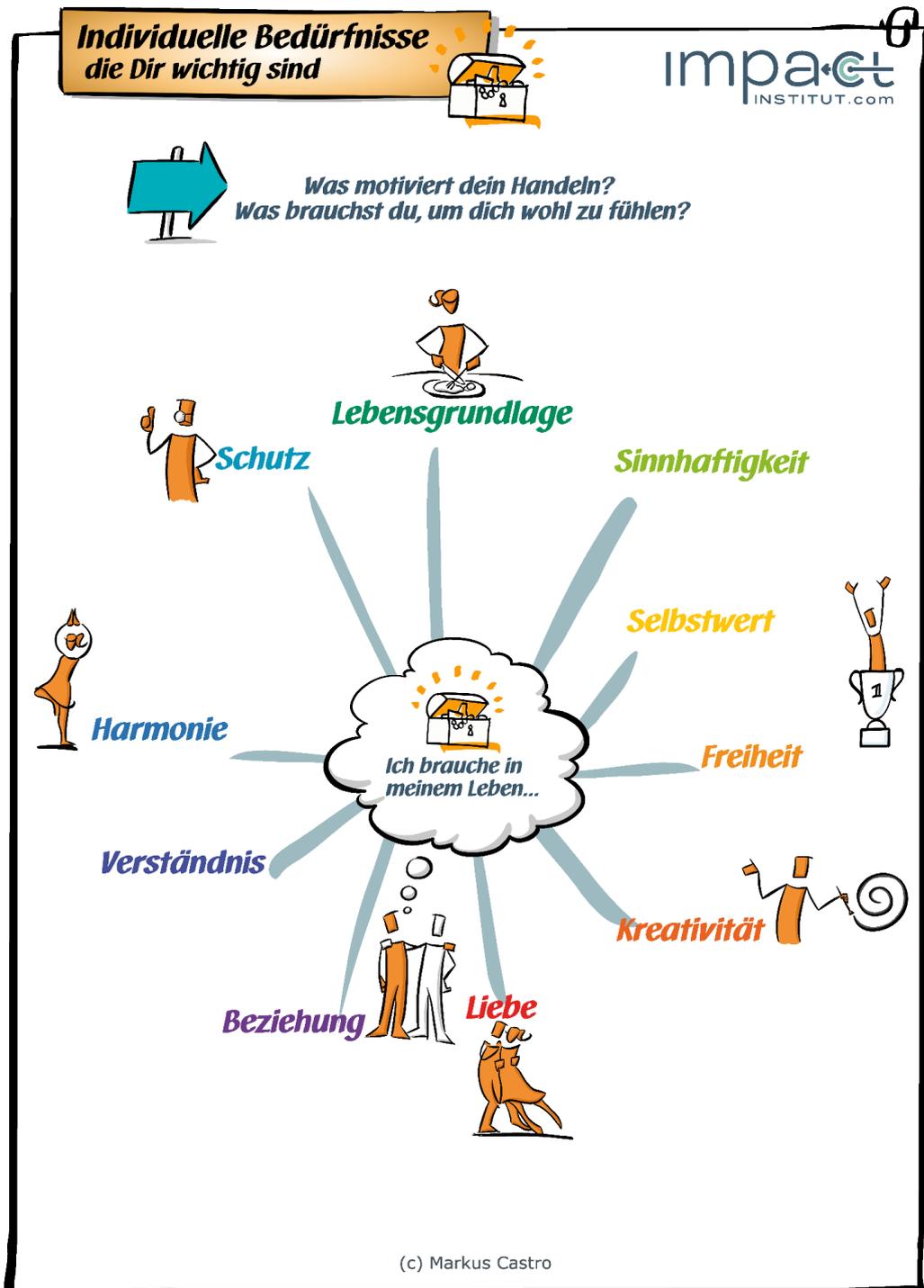
Ziehe drei Karten zufällig aus dem Stapel. Frage dich:

- Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis aktuell in meinem Leben?
- Was kann ich heute tun, um mich darum zu kümmern?

Die Karten können dich über den Tag hinweg begleiten und du kannst dich immer mal wieder daran erinnern. Abends kannst du die Bedürfnisgläser benutzen um ein Resümee zu ziehen.



DEINE PERSÖNLICHE ÜBERSICHT ZUM AUSFÜLLEN UND SAMMELN IN EIGENEN WORTEN



Auf dieser Blanko Karte kannst du die Bedürfnisse, die dir wichtig sind, eintragen. Mach sie dir zu eigen – wie würdest du sie nennen? Welche Formulierung, welche Ordnung ist für dich stimmig?

**Individuelle Bedürfnisse
die dir wichtig sind**

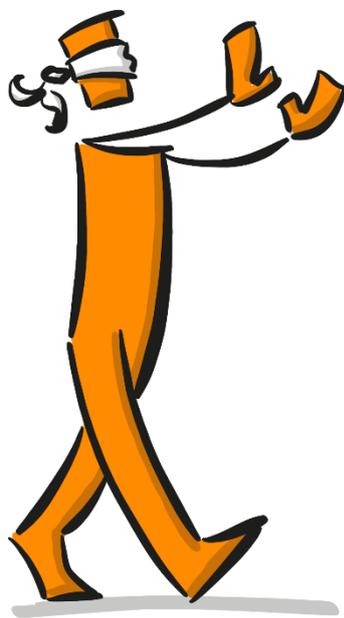


**Was motiviert dein Handeln?
Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?**



(c) Markus Castro

Schnapp dir dafür den Stapel und geh sie einzeln durch. Bei welchem spürst du Resonanz? Welche Begriffe sind für dich aufgeladen, welche neutral, welche hängen zusammen? Du kannst die beiden Übersichtsbilder nutzen oder eine eigene, für dich stimmige Mindmap erstellen.



Coaching / Empathische Begleitung



COACHING: WAS HAT PRIORITÄT IN DEINEM LEBEN? KOPF TRIFFT BAUCH

Ziehe zehn zufällige Karten und wähle durch paarweisen Vergleich aus, welches Bedürfnis für dich im Moment am wichtigsten ist. Stelle dir bei jedem Vergleich die Frage:

Welches Bedürfnis würde ich priorisieren, wenn ich mich entscheiden müsste, meine Energie nur darauf zu verwenden?

Am Ende hast du eine Rangfolge, die dir Klarheit über deine aktuellen Werte gibt.

als wichtiger	Achtsamkeit	Intimität	Autonomie	Zuhause	Schutz	Summe
Achtsamkeit		1	0	1	1	3
Intimität	0		1	1	0	2
Autonomie	1	0		0	1	2
Zuhause	0	0	1		1	2
Schutz	0	1	0	0		1

Variation: Wähle bewusst Bedürfnisse aus, die...

- dir wichtig sind
- Die du nicht gut kennst
- Die grade nicht besonders voll scheinen
- Die dir unwichtig erscheinen
- ...



COACHING: BEDÜRFNISSE VISUALISIEREN

Lass deinen Coachee von einer relevanten Situation erzählen – das kann zum Beispiel ein Konflikt oder eine wichtige Entscheidung sein. Während die Person erzählt, höre hinter die Worte: Was ist relevant? Um welchen Wert geht es hier im Kern?

Lege die Karten, die du mit den Bedürfnissen aus der Erzählung verbindest, auf den Tisch.

Anschließend könnt ihr gemeinsam reflektieren

- „Stimmt das mit deinem Gefühl überein?“
- „Was davon ist dir im Moment besonders wichtig?“
- Welche Bedürfnisse hängen zusammen, was gehört vielleicht noch auf den Tisch?

Zukunftsbild gestalten

Frage deinen Coachee: „Wie soll dein Leben in drei Monaten aussehen?“

Lass sie Karten legen, die ihre idealen Bedürfnisse darstellen. Nutze diese als Grundlage für konkrete Ziele und erste Schritte.



Gefühlklärung mit Bedürfnissen verknüpfen

Falls die Person über eine belastende Situation spricht, arbeite mit zwei Gruppen von Karten:

- Bedürfnisse, die in der Situation erfüllt waren.
- Bedürfnisse, die unerfüllt blieben.

Dies hilft der Person, eine klare Unterscheidung zu treffen und Empathie für sich selbst zu entwickeln.

TIPPS ZUR FORMULIERUNG IN UMGANGSSPRACHE

Wenn du dir die GFK zu eigen machen möchtest, ist hier der beste Tipp überhaupt:

Vermeide das Wort „Bedürfnis“ – Es klingt für viele Menschen zu sehr nach Psychosprache

Mach aus den Hauptwörter auf den Karten Verben oder Adjektive.

Statt zu sagen: „Ich habe ein großes Bedürfnis nach Fairness“ könntest du sagen: „ich lege Wert darauf, dass wir fair miteinander umgehen“

Bedürfnisse sind abstrakt und allgemein. Anders als bei Wahrnehmungen, Gefühlen und Bitten, kannst du deswegen eine bildhafte, poetische Sprache und Gleichnisse/Metaphern benutzen.

Statt „Brauchst du Unterstützung?“ – Sehnt du dich danach, jemanden an deiner Seite zu wissen?“

TIPPS ZUM EMPATHISCHEN VERMUTEN:

Spiegeln, statt empathischer Vermutung.

Auf die Aussage: „Es ist halt alles schwierig zu Zeit.“ antworten mit „Nervt es dich, weil es alles so schwer ist?“

Spiegel nur das Bedürfnis, statt Gefühl und Bedürfnis.

Statt „Bist du genervt, weil du Unterstützung brauchst?“ – „Hättest du da Unterstützung gebraucht?“

Statt zu sagen: „Bist du...+ Gefühl?“ , die Formulierung „das klingt als wärst du...+ Gefühl“



FORMULIERUNGSVORSCHLÄGE

ICH HABE EIN (DAS) BEDÜRFNIS...

- Ich will wirklich
- Ich brauche
- Ich wünsche mir
- Ich fände es schön, wenn
- Ich hätte es gerne
- Ich stehe drauf
- Ich schätzt es
- Ich liebe es
- Ich fände es toll, wenn
- Es ist mir ein Anliegen
- Es ist mir wichtig
- Mir liegt am Herzen
- Ich fahre darauf ab
- Für mich hat großes Gewicht
- Eine hohe Priorität in meinem Leben hat es wenn
- Es hat große Bedeutung für mich
- Ich mag (wirklich)
- Ich bin begeistert
- Mich interessiert sehr
- Ich genieße
- Es wäre eine große Erleichterung, wenn
- Ich lege Wert darauf, wenn
- Ich sehne mich nach

Du hast ein (das) Bedürfnis...

- Du willst wirklich
- Du brauchst
- Du wünschst dir
- Du fändest es schön, wenn
- Du hättest es gerne
- Du stehst drauf
- Du schätzt es
- Du liebst es
- Du fändest es toll, wenn
- Es ist dir ein Anliegen
- Es ist dir wichtig
- Dir liegt am Herzen
- Du fährst darauf ab
- Für dich hat großes Gewicht
- Eine hohe Priorität in deinem Leben hat es wenn
- Es hat große Bedeutung für dich
- Du magst (wirklich)
- Du bist begeistert
- Dich interessiert sehr
- Du genießt
- Es wäre eine große Erleichterung, wenn
- Du legst Wert darauf, wenn
- Du sehnst dich nach



LUST AUF MEHR?



Wenn du die Karten spannend findest und Lust hast, tiefer einzusteigen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Für Einsteiger: GFK-Grundlagenseminare

Du möchtest die Gewaltfreie Kommunikation von Anfang an lernen? In unseren Grundlagenseminaren bekommst du eine fundierte Einführung – praxisnah, lebendig und direkt anwendbar. Hier kannst du erste Erfahrungen sammeln und die Grundideen der GFK in deinem Alltag verankern.

Für Fortgeschrittene: GFK-Jahresausbildung

Du hast schon erste GFK-Erfahrungen und möchtest tiefer gehen? In unserer Jahresausbildung entwickelst du deine Fähigkeit, Gespräche empathischer und klarer zu führen, Konflikte sicherer zu begleiten und GFK auch unter Stress authentisch anzuwenden. Ein intensiver, lebendiger Prozess, der über reine Theorie weit hinausgeht.

Für angehende Coaches und Trainer:innen: GFK-Trainer:in Ausbildung

Du willst selbst Trainings oder Coachings anbieten – oder deine Fähigkeiten als Trainer:in auf das nächste Level bringen? In unserer Trainer:innenausbildung lernst du nicht nur, GFK zu vermitteln, sondern entwickelst auch deine Persönlichkeit als Coach, Seminarleiter:in und Prozessbegleiter:in weiter. Auch erfahrene Profis nehmen hier noch viele wertvolle Impulse mit.

Neugierig geworden?

Alle Infos findest du auf unserer Website:

www.impactinstitut.com

