

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!





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 Weichspülrethorik, 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



sehnsüchtig

bedrückt gelangweilt

Verlangen

gleichgültig enttäuscht | entspannt

frustriert einsam glücklich erleichtert

ruhig leicht Trauer/Schmerz

dankbar überrascht hoffnungslos betrübt Freude

berührt traurig deprimiert

ausgeglichen Mitleid begeistert

zufrieden unzufrieden stolz angeekelt

behaglich amüsiert zugeneigt peinlich berührt schuldig

sexuelle Lust

scheu verlegen neidisch **befriedigt**

verliebt

Scham angespannt qestresst erregt aufgeregt panisch zorniq

verwirrt fassungslos besorgt Verachtung empört

unsicher Anast nervös **Wut** ärgerlich

schockiert hasserfüllt

ohnmächtig genervt widerwillig

> beunruhigt gereizt

> > Abscheu durstiq neugierig Ich bin... hungrig Ich fühle (mich)...

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

(c) Markus Castro











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

Berührung

Gesundheit

Nahrung

Wasser

Entspannung Wärme Anpassung

Körperliche Sicherheit **Bewegung**

Stabilität

chutz

Lebensgrundlage

Ich brauche in

0

 Π

Fürsorge

meinem Leben...

Licht

Schlaf

Obdach Luft

Erholung

Ruhe **A** Freude

Abgrenzung

Unterkunft

Neugier

Entwicklungsmöglichkeit

Harmonie

Achtsamkeit Stimmigkeit

Gesehen werden Verständnis

Akzeptanz

Gehört werden

Einbezogen werden

Klarheit Empathie

Verstanden werden

Präsenz Beziehung

Gemeinschaft Unterstützung

Gegenseitigkeit

Von Bedeutung sein

Aufrichtigkeit Vertrauen **Feedback**

> **Einfluss** Wertschätzung

Nähe Geborgenheit

Verbindung (c) Markus Castro

Anerkennung

Struktur

Beitragen Verstehen

Vertrauen

Schönheit

Verlässlichkeit

Spiritualität

Sinnhaftiqkeit

Trauern Flexibilität

Kontinuität Selbstachtung

Selbstbehauptung Identität

Selbstwert Zugehörigkeit

Echtheit

Authentizität

Freiheit

Autonomie

Wählen Integrität

Initiative

Feiern

Kreativitä

Inspiration

Wachstum Sexualität leben

Lernen Menschliche Wärme

> Genährt werden **Phantasie**

Humor Leidenschaft

Sinnlichkeit



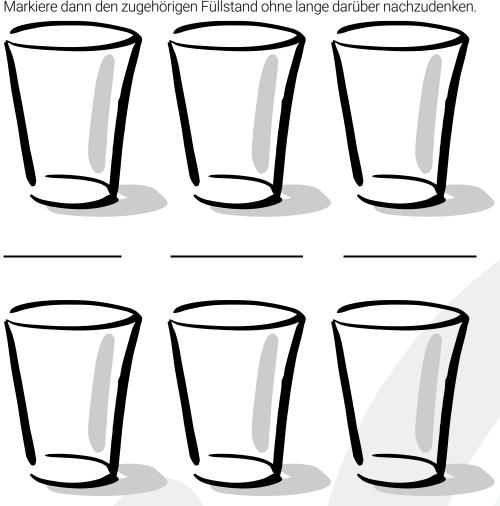
Spiel



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?