



Gefühle und Bedürfnisse

Hallo,

wir freuen uns über dein Interesse an der Gewaltfreien Kommunikation.

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!



McCastro

Markus Castro

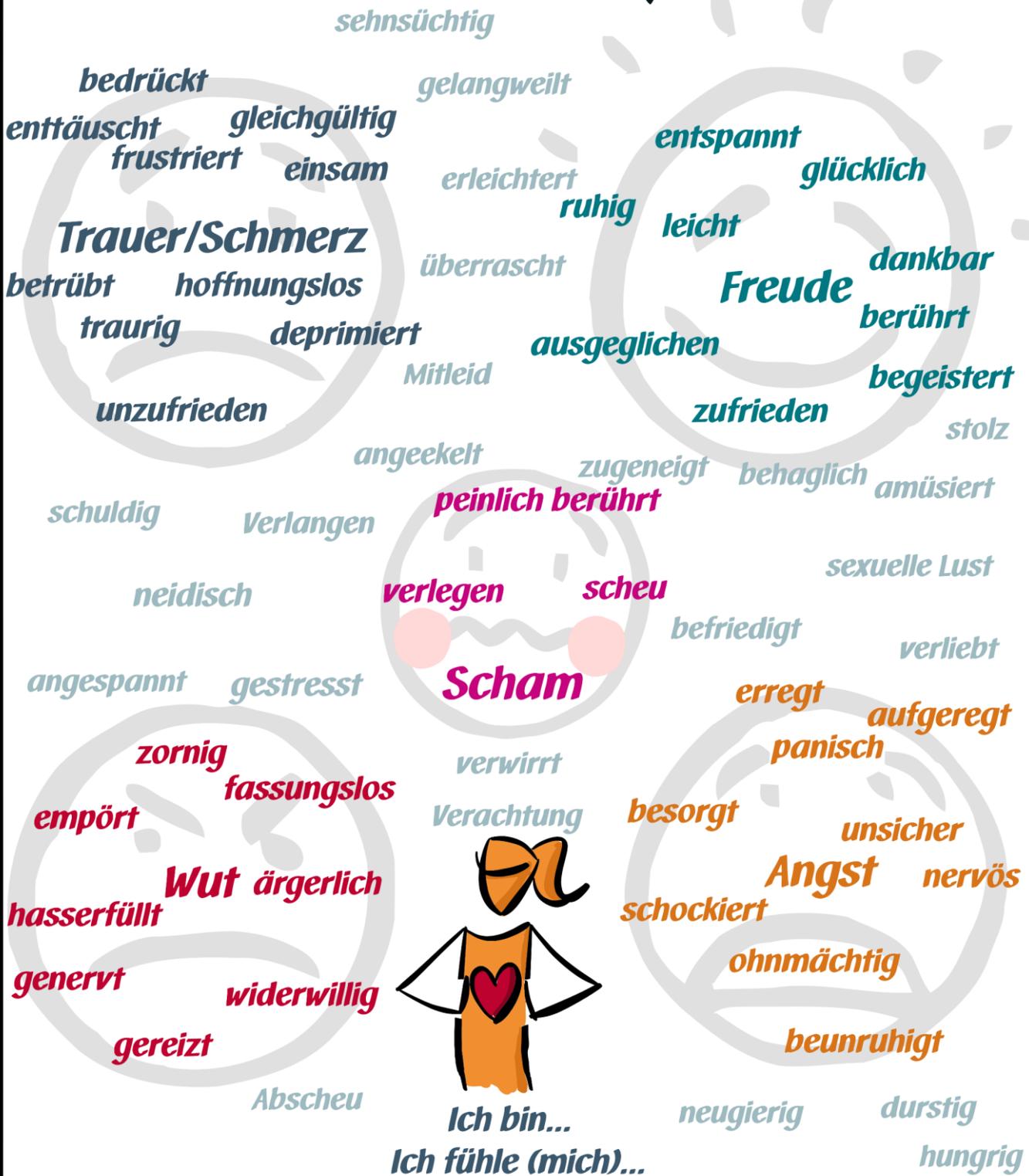
Becker

Stefan Becker

P. Boisson

Pierre Boisson

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**

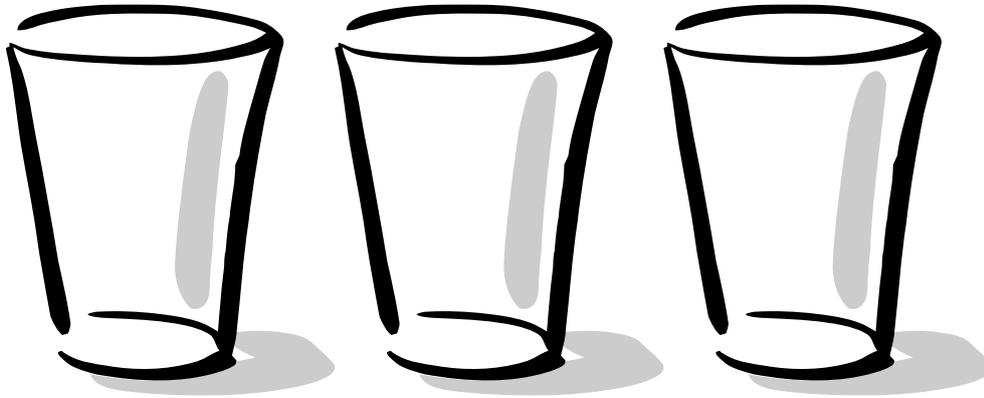


Bedürfnisse motivieren unser Handeln. Jede Strategie ist der Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen - ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.



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?

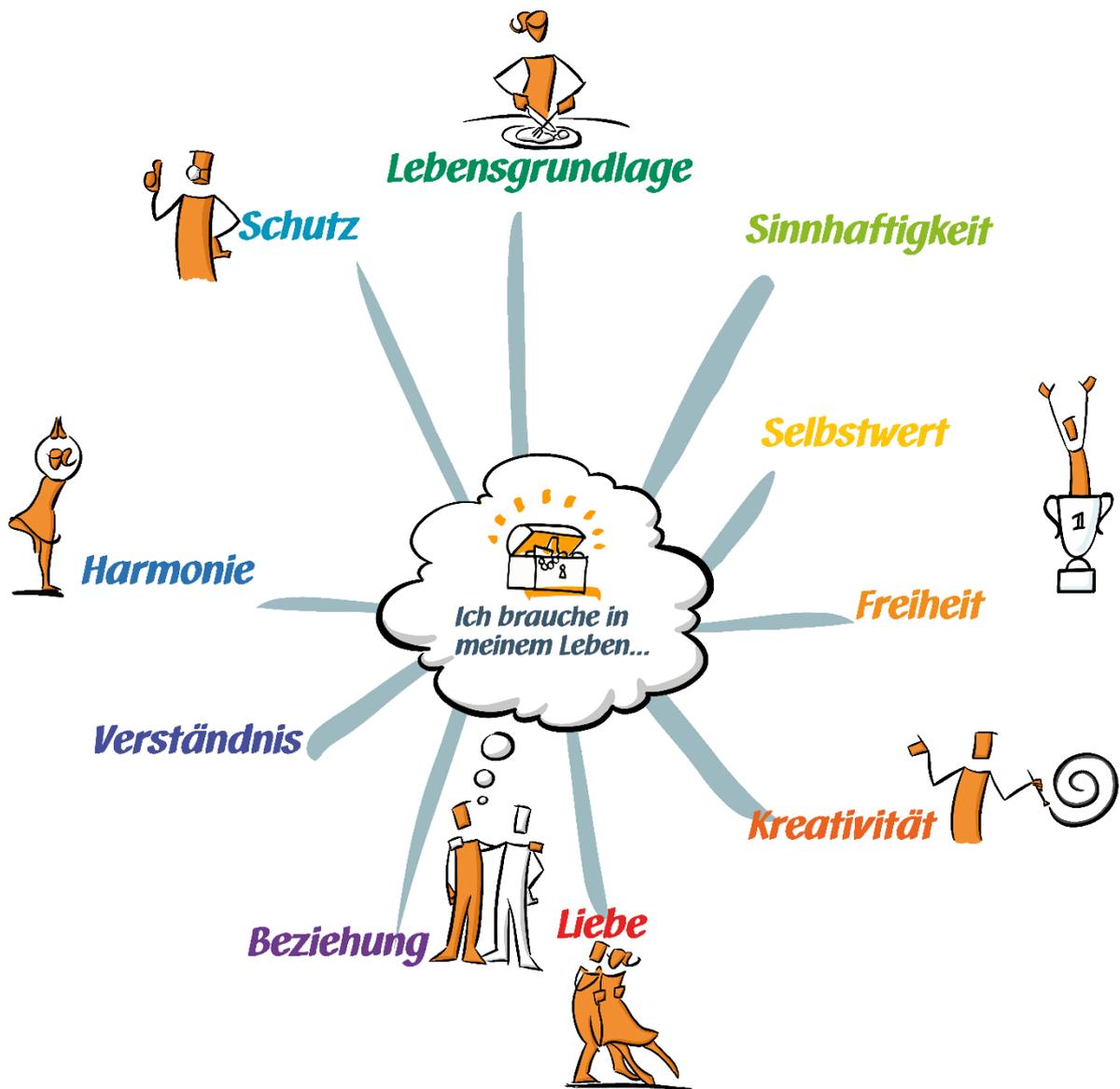
Was kannst du in nächster Zeit tun, um diese wichtigen Qualitäten noch stärker in dein Leben zu bringen?

Deine persönliche Übersicht zum Ausfüllen und Sammeln in eigenen Worten

**Individuelle Bedürfnisse
die Dir wichtig sind**



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



(c) Markus Castro