



## 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	Erreichen	Privatsphäre	Weiterkommen
Ästhetik	Feiern	Respekt	Wertschätzung
Alleinsein	Fitness	Rhythmus	Wissen
Annahme	Freiheit	Rituale einsetzen	Wissen um den Weg
Aktualisierung	Freude	Ruhe	Würde
Akzeptanz	Freundschaft	Sättigung	Würdigung
Anerkennung	Frieden	Schaffen	Zärtlichkeit
Anregung	Ganzheit	Schönheit	Zeit für Integration
Ästhetik	Geben	Schutz	Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit	Geborgenheit	Sein	Zuhören
Aufrichtigkeit	Geburt	Selbstbestimmung	Zuneigung
Ausdruck	Genauigkeit	- entfaltung	Zusammenarbeit
Ausgeglichenheit	Gemeinsamkeit	- erkenntnis	Zuspruch
Ausgewogenheit	Gemeinschaft	- respekt	Zweckbestimmung
Austausch	Gerechtigkeit	- verantwortung,	Menschlichkeit
Authentizität	Gesellschaft	- verwirklichung	Mitgefühl
Autonomie	Gesundheit	- wertgefühl	Mitteilung
Beitragen	Gewissen	- wertschätzung	Nähe
Besonderem	Gleichgewicht	Sexualität	Nahrung
Berechenbarkeit	Gleichwertigkeit	Sicherheit	Offenheit
Berührung	Glück	Sinn	Ordnung
Bestätigung	Handeln	Spaß	Orientierung
Beständigkeit	Harmonie	Spiel	Platz finden, eigenen
Bewegung	Heilung	Spiritualität	Präsenz
Bewusstsein	Herausforderung	Stabilität	Pflege
Dankbarkeit	Hilfe	Stille	Verstehen

Danksagung	Hoffnung	Stimmigkeit	Vertrauen
Dauerhaftigkeit	Humor	Stimulation	Vertraulichkeit
Dienen	Individualität	Struktur(en)	Vitalität
Diskretion	Information	Teilnahme	Wachstum
Durchführen	Inspiration	Tiefe	Wahlmöglichkeit
Effektivität	Integrität	Toleranz	Wahrgenommen
Ehrfurcht	Intensität	Transparenz	werden
Ehrlichkeit	Intimität	Trauer (Verlust)	Wahrhaftigkeit
Einbezogen sein	Klarheit	Treue	Wärme
Einfachheit	Komfort	Trost	Wechselbeziehung
Einfühlsamkeit	Kommunikation	Unabhängigkeit	Verständigung
Einsicht	Können	Unterkunft	Verständnis
Empfangen	Kongruenz	Unterstützung	Loslassen
Empathie	Kontakt	Ursache sein	Meisterschaft
Entdecken	Kontinuität	Verantwortung	Erholung
Entfaltung	Kreativität	Verbindlichkeit	Ernst
Entspannung	Lernen	Verbindung	Erfahrung
Entwicklung	Liebe	Verbundenheit	

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