



Bedürfnisse (nach Laurence Reichler, 1997, nach Dr. Obrecht, Schule f. soziale Arbeit, Marshall Rosenberg und Dr. med. Irmtraud Kauschat) / entnommen aus: Das Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen zur Inspirationen Ihrer Seminare und Gruppen.

Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Bedürfnissen:

Alle Menschen haben die selben Bedürfnisse, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Kultur, Religion, ...

Menschen handeln immer, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Eines der Bedürfnisse ist Beitragen zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer Menschen oder allgemein „um das Leben zu bereichern“. Das schließt zum Beispiel ein, sich für die Umwelt oder Tierschutz zu engagieren.

Die Erfüllung der Bedürfnisse ist nicht an eine bestimmte Person, einen bestimmten Ort, eine bestimmte Zeit, ein bestimmtes Objekt und/oder eine bestimmte Handlung geknüpft.

Es ist notwendig Bedürfnisse zumindest hin und wieder zu erfüllen, um zu überleben, uns zu entwickeln und gesund zu sein/bleiben.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, kommt es zu Spannungszuständen.

Physiologische Bedürfnisse

Atmung / Luft
Schlaf / Ausruhen / Erholung
Nahrung – Essen und Trinken
Schutz / Wärme / Sicherheit
sensorische Anregung /
Berührung
Bewegung
Licht
Urinieren/Stuhlgang
Sexueller Ausdruck

Ich-bezogene Bedürfnisse
(nur ich kann sie mir erfüllen)

Selbständigkeit /
Selbstbestimmung /
Autonomie
Selbstvertrauen
Vertrauen
Integrität (meine Handlungen
stimmen mit meinen Werten
überein)
Kreativität
Ehrlichkeit / Echtheit /
Authentizität
Wirksam-sein, Bewirken,
Beteiligung am Leben, Sinn
In der Mitte sein – mit sich
Eins sein

Soziale Bedürfnisse (ich
und andere können sie mir
erfüllen)

Zugehörigkeit
Anerkennung / Akzeptanz
(dass + wie ich bin)
Wertschätzung (für das, was
ich tue)
Unterstützung
Bildung (Erkenntnis /
Wachstum)
Liebe
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit,
Geborgenheit
Verstehen (große
Zusammenhänge)
Friede
Schönheit
Begeisterung / Freude
Feiern / Bedauern, Trauern
Ordnung / Ritual
Spiritualität
Einfühlung