

Bedürfnisse ...	Brauchst du ...? Möchtest du ...?
Erholung	... freie Zeit, Zeit, in der dir keiner sagt, was du tun sollst, ...
Kreativität	... deine Kraft spüren, entdecken, was du schaffen kannst, etwas Neues machen, das zu dir passt, ...
Identität	... herausfinden, was du wirklich willst, verschiedene Sachen ausprobieren und sie wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht, ...
Freiheit	... selbst entscheiden, was für dich gut ist. ...
Autonomie	... selbst entscheiden, was du tust, selbst aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst, ...
Authentizität	... sagen was wirklich in dir los ist, tun wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist, ...
Sicherheit	... sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird, ...
Kooperation	... dass alle miteinander etwas tun, wir zusammen helfen, wir ein Team sind, ...
Effektivität/(Selbst-) Wirksamkeit	... es schaffen können, dass sich Dinge ändern, etwas erledigen/beenden, was du dir vorgenommen hast ...
Gemeinschaft	... Freunde, dass jemand bei dir ist, dass jemand zu dir hält, ...
Frieden	... still sein, Ruhe haben, ...
Gleichbehandlung	... das für alle dasselbe gilt, alle gleich viel bekommen, es gerecht zugeht ...
Zuneigung	... spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand dich mag ...
Mitgefühl	... dass andere bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist, ...
Einbezogenheit	... dabei sein, bei dem was passiert, mitmachen, ...
Feiern	... zeigen, wie glücklich du dich fühlst, ...
Trauern	... zeigen, wie traurig du bist ...
Anregung	... Spaß haben, etwas Neues tun, ...



Bedürfnisse - erläutert

Gewaltfrei kommunizieren nicht nur im RU | Sek. I | Gottfried Orth

Sinn	... etwas erfahren, fühlen, denken oder tun, das wirklich wichtig ist, ...
Kompetenz	... wirklich sicher sein, dass du es tun kannst, zeigen, dass du es schaffen wirst, ...
Wertschätzung	... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist, ...
Ehrlichkeit	... dich verlassen können, dass das, was einer sagt, auch stimmt, ...
etwas beitragen	... helfen können, teilen, ...
Gegenseitigkeit, Einvernehmen	... Menschen kennen, die dieselben Ideen haben, Freunde haben, die dasselbe wichtig finden, ...
Ordnung/Struktur	... deine Sachen gleich finden können, den Durchblick haben, was gerade passiert, ...
Beständigkeit	... drauf zählen können, dass es beim nächsten Mal wieder so ist, ...
Respekt	... sich darauf verlassen können, dass du akzeptiert und geachtet bist, ...
Rücksichtnahme	... dass deine Bedürfnisse und die der anderen zählen, dass Menschen bekommen, was sie brauchen, sicher sein, dass für alle gut gesorgt ist, ...
Unterstützung	... Hilfe; jemanden, der dich unterstützt, ...
Verbindung	... spüren können, dass du dazugehörst, ...

Zusammengestellt von nvc-parenting-Yahoogroup (von Mitgliedern erstellt).

Übersetzung Susanna Mader/Isabell Peters. Vgl. <http://mosaik.homepage.t-online.de/gfkbed2.htm>.

Geändert und ergänzt von Gottfried Orth.