

„Bedürfnisse sind Dinge die wir brauchen um uns körperlich und emotional sicher zu fühlen.“

Bedürfnisse

Bedürfnisse stehen im direkten Zusammenhang zu den Gefühlen. Hinter jedem Bedürfnis steht ein Motiv etwas zu tun oder zu lassen.

Suchen Sie sich aus der Liste, die Bedürfnisse aus, mit denen Sie am meisten in Resonanz gehen und notieren Sie sich dann Ihre Top 3.

Bedürfnis 1	Bedürfnis 2	Bedürfnis 3
Notieren Sie hier Beispiele, wann Sie dieses Bedürfnis wahrnehmen	Notieren Sie hier Beispiele, wann Sie dieses Bedürfnis wahrnehmen	Notieren Sie hier Beispiele, wann Sie dieses Bedürfnis wahrnehmen

Hier ist Platz für weitere Bedürfnisse,...

Bedürfnisbachometer

Bewerten Sie hier Ihre Top 3 Bedürfnisse auf einer Skala von 1-10 nach Priorität für Ihr Leben.



Bedürfnisliste

Nach Gesichtspunkten der Gewaltfreien Kommunikation (Gens und Pástor 2007, S. 92)

Abwechslung	Gemeinschaft	Respekt
Aktivität	Glück	Ruhe
Akzeptanz	Harmonie	Selbstbestimmung
Aufmerksamkeit	Identität	Selbstverantwortung
Austausch	Initiative	Selbstverwirklichung
Ausgewogenheit	Integrität	Sicherheit
Authentizität	Inspiration	Sinn
Autonomie	Intensität	Schutz
Bewegung	Kultur	Sexualität
Beständigkeit	Kongruenz	Spiritualität
Bildung	Kontakt	Struktur
Effektivität	Kraft	Unterstützung
Ehrlichkeit	Kreativität	Verantwortung
Einfühlung	Lebensfreude	Verbundenheit
Entspannung	Liebe	Vergnügen
Entwicklung	Menschlichkeit	Vertrauen
Feiern	Mitgefühl	Verständigung
Freiheit	Nähe	wahrgenommen werden
Freude/Spaß	Natur	Wärme
Frieden	Offenheit	Wertschätzung
Geborgenheit	Originalität	Zentriertheit
Gesundheit	Ordnung	Zugehörigkeit

Ergänzungen

(vgl. Rust 2007, S. 169)

Achtsamkeit	Erholung	Verbindlichkeit
Anregung	Ganzheit	Verständnis
Ästhetik	Individualität	Wachstum
Bewusstheit	Intimität	Wahrhaftigkeit
Dankbarkeit	Klarheit	Wissen
Einbezogen sein	Lebenserhaltung	Würdigung
Entfaltung	Tiefe	