

## Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

|                |             |               |                 |
|----------------|-------------|---------------|-----------------|
| angeregt       | erfrischt   | heiter        | schwungvoll     |
| angetan        | erfüllt     | hellwach      | selbstsicher    |
| aufgeregt      | ergriffen   | hocherfreut   | selbstzufrieden |
| ausgeglichen   | erheitert   | hoffnungsvoll | selig           |
| befreit        | erleichtert | inspiriert    | sicher          |
| begeistert     | erstaunt    | interessiert  | spritzig        |
| behaglich      | fasziniert  | jubilend      | stark           |
| berauscht      | friedlich   | klar          | stolz           |
| beruhigt       | froh        | kraftvoll     | überrascht      |
| berührt        | fröhlich    | lebendig      | überschwänglich |
| beschwingt     | gebannt     | leicht        | überwältigt     |
| bewegt         | geborgen    | liebervoll    | unbekümmert     |
| dankbar        | gefasst     | locker        | unbeschwert     |
| ehrfürchtig    | gefesselt   | lustig        | vergnügt        |
| ekstatisch     | gelassen    | lustvoll      | verliebt        |
| energiegeladen | gerührt     | motiviert     | voller Liebe    |
| energisch      | gesammelt   | munter        | wach            |
| enthusiastisch | geschützt   | mutig         | weit            |
| entschlossen   | gespannt    | neugierig     | wohl            |
| entspannt      | gestärkt    | optimistisch  | zufrieden       |
| entzückt       | glücklich   | ruhig         | zuversichtlich  |
| erfreut        | gut gelaunt | satt          |                 |

## Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

|            |             |                  |                   |
|------------|-------------|------------------|-------------------|
| angespannt | erschlagen  | nervös           | unruhig           |
| aufgeregt  | erschreckt  | niedergeschlagen | unsicher (unklar) |
| ausgelaugt | erschöpft   | ohnmächtig       | unwohl            |
| ängstlich  | erstarrt    | ruhelos          | überwältigt       |
| ärgerlich  | furchtsam   | schamvoll        | überfordert       |
| bedrückt   | gehemmt     | schlapp          | verstört          |
| bestürzt   | gelähmt     | schockiert       | verwirrt          |
| deprimiert | gespannt    | schwer           | verzweifelt       |
| einsam     | hasserfüllt | schüchtern       | verärgert         |
| elend      | kribbelig   | sorgenvoll       | wütend/zornig     |
| energielos | lustlos     | traurig          | zerrissen         |
| entsetzt   | mutlos      | ungeduldig       | zitternd          |
| ermüdet    | müde        | unglücklich      | zögerlich         |

### Gefühle, die mit Interpretationen und Wertung verbunden sein können (grenzwertig):

|                     |             |             |                   |
|---------------------|-------------|-------------|-------------------|
| angeekelt           | enttäuscht  | hilflos     | unsicher (können) |
| bekommen            | erschüttert | irritiert   | unter Druck       |
| besorgt (ängstlich) | frustriert  | sauer       | unzufrieden       |
| betroffen           | gelangweilt | unbehaglich | überfordert       |
| bitter              | gestresst   | ungeduldig  | verwirrt          |

## 4 Schritte der Bewussten Kommunikation

|                                   | <b>Sich ausdrücken</b>  | <b>Sich einfühlen</b>    |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>Beobachtung</b> ohne Gedanken  | Wenn ich sehe, dass ... | Wenn du siehst, dass ... |
| <b>Gefühl</b> ohne Interpretation | fühle ich mich ...      | fühlst du dich ...?      |
| <b>Bedürfnis</b> ohne Strategie   | weil ich ... brauche.   | weil du ... brauchst?    |
| <b>Bitte</b> ohne Forderung       | Wärest du bereit, ...?  | Möchtest du ...?         |

## Menschliche Bedürfnisse

### Körperliche Bedürfnisse

Berührung  
Bewegung  
Entleerung  
Gesundheit  
Heilung  
Luft/ Atmen  
Liebe (körperliche)  
Licht/ **Dunkel**  
Nahrung/ Essen  
Natur  
Obdach  
Ordnung  
Reinigung  
Rhythmus  
Ruhe  
Schlaf  
Schutz  
Sexualität  
Sicherheit  
Spüren  
Wasser/ Trinken  
Wärme/ **Kühle**

### Ichbezogene Bedürfnisse

Authentizität  
Autonomie  
(Selbstständigkeit,  
~-bestimmung,  
~-verantwortung)  
Begeisterung  
Bildung  
Echtheit  
Ehrlichkeit  
Entspannung  
Kreativität  
Lebenssinn  
Lernen  
Orientierung  
Privatsphäre  
Selbstvertrauen  
Verstehen  
Wachstum  
Wahlfreiheit  
Wirksamkeit

### Soziale, ... etc. Bedürfnisse

Achtung  
Anerkennung  
Angenommensein  
Augenhöhe  
Ausgleich  
Beitrag leisten  
Beteiligung  
Dankbarkeit  
Einfühlung  
Empathie (**gehört/ gesehen/ wahrgenommen werden**)  
Entwicklung  
Fairness  
Feiern  
Freude  
Frieden  
Geborgenheit  
Gemeinschaft  
Genuss  
Gleichwertigkeit  
Harmonie  
Hoffnung  
Inspiration  
Intimität

Klarheit  
Kontakt  
Leichtigkeit  
Liebe (soziale, emotionale)  
Menschlichkeit  
Mitbestimmung  
Mitgefühl  
Nähe  
Perspektive  
Respekt  
Ritual  
Schönheit  
Spiel / Spaß  
Sinnhaftigkeit  
Spiritualität  
Struktur  
Teilhabe  
Trauern  
Unterstützung  
Verbindung  
Verbundenheit  
Verlässlichkeit  
Verständnis  
Vertrauen  
Wertschätzung  
Würde  
Zugehörigkeit  
Zärtlichkeit

Ist meine Absicht Verbindung? Bin ich bereit, einen Weg zu finden, bei dem meine **UND** die Bedürfnisse des anderen erfüllt werden?  
==> Bin ich bereit, meine bevorzugte Strategie in Frage zu stellen?

### Echte Bedürfnisse im Sinne der GFK, die zu den o.g. gehören

(Kursiv = diese können auch als Grenzfälle betrachtet werden, s.u.)

|                    |                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Achtsamkeit        | (wenn es mit Klarheit oder Bewusstsein verbunden wird)             |
| Beständigkeit      | (wenn es als Bedürfnis nach Stabilität/Sicherheit verstanden wird) |
| Bewusstsein        | (wenn es sich auf Klarheit oder Achtsamkeit bezieht)               |
| Entlastung         | (gehört zur Leichtigkeit oder Unterstützung)                       |
| Erkenntnis         | (ähnlich wie Verstehen oder Lernen, aber spezifischer)             |
| Genauigkeit        | (wenn es mit Klarheit oder Struktur verbunden wird)                |
| Gleichberechtigung | (wenn es mit Fairness oder Mitbestimmung verbunden wird)           |
| Humor              | (wenn es mit Leichtigkeit oder Spiel / Spaß verbunden wird)        |
| Interesse          | (wenn es in Richtung Lernen oder Verbindung geht)                  |
| Konsistenz         | (wenn es mit Ordnung oder Verlässlichkeit verbunden wird)          |
| Körperwahrnehmung  | (gehört zu Verbindung mit sich selbst oder Spüren, spezifisch)     |
| Neugier            | (wenn es mit Verstehen oder Lernen verbunden wird)                 |
| Rehabilitierung    | (wenn es mit Heilung oder Gerechtigkeit verbunden wird)            |
| Rücksichtnahme     | (wenn es mit Empathie oder Respekt verbunden wird)                 |
| Selbstwahrnehmung  | (basiert auf Spüren, Klarheit, Authentizität und inn. Frieden)     |
| Zusammenhalt       | (wenn es als Bedürfnis nach Gemeinschaft verstanden wird)          |

## Interpretationen / Gedanken (Pseudogeühle)

### Bewertung von Handlungen und Gefühle mit moralischer Bewertung:

|                 |              |                     |                     |
|-----------------|--------------|---------------------|---------------------|
| abgelehnt       | entrüstet    | missverstanden      | ungewollt           |
| angegriffen     | erniedrigt   | neidisch            | unterbrochen        |
| ausgebeutet     | festgenagelt | nicht beachtet      | unter Druck gesetzt |
| ausgegrenzt     | gemobbt      | nicht ernst         | unterdrückt         |
| ausgenutzt      | genervt      | genommen            | unverstanden        |
| bedroht         | gestört      | nicht gehört        | unwichtig           |
| beleidigt       | gezwungen    | nicht gesehen       | unwürdig            |
| belogen         | hasserfüllt  | nicht respektiert   | übergangen          |
| belästigt       | herabgesetzt | nicht unterstützt   | verarscht           |
| benutzt         | hereingelegt | nicht verstanden    | verbittert          |
| beschuldigt     | hintergangen | nicht wertgeschätzt | vergewaltigt        |
| beschämt        | ignoriert    | niedergemacht       | verlassen           |
| betrogen        | in die Enge  | proviziert          | vernachlässigt      |
| bevormundet     | getrieben    | sabotiert           | verraten            |
| eifersüchtig    | manipuliert  | schuldig            | vorgeführt          |
| eingeschüchtert | miserabel    | unbedeutend         | wertlos             |
| empört          | missbraucht  | unerwünscht         | zurückgewiesen      |

### Bedürfnis-Grenzfälle, eher Strategien, Werte oder Konzepte:

*Dies sind oft keine grundlegenden Bedürfnisse, sondern eher spezielle*

*Ausdrucksformen oder Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen*

**Achtsamkeit** (ist in der GFK meist nicht als Bedürfnis formuliert, sondern eher als eine innere Haltung oder Fähigkeit, um mit sich selbst und anderen in Verbindung zu kommen, kann aber auch als Bedürfnis verstanden werden)

**Differenzierung** (eher ein kognitiver Prozess, fällt unter Klarheit oder Verstehen)

**Genauigkeit** (oft eine Strategie für Struktur oder Klarheit, nicht immer ein Bedürfnis)

**Gleichheit** (zu abstrakt, oft eine Strategie für Fairness oder Gleichwertigkeit)

**Integrität** (eher ein Wert als ein Bedürfnis, kann unter Authentizität fallen)

**Kongruenz** (eher ein Wert, kann unter Authentizität fallen)

**Kooperation** (eher eine Strategie für Verbindung und Gemeinschaft)

**Optimismus** (eher eine Haltung, oft mit Hoffnung oder Vertrauen verbunden)

**Rehabilitierung** (oft Strategie zur Wiederherstellung von Gerechtigkeit oder Heilung)

**Resonanz** (eher eine Wirkung als ein Bedürfnis, kann unter Verbindung fallen)

**Unterhaltung** (oft eher eine Strategie, um z. B. Freude zu erfüllen)

**Zusammenarbeit** (Verbindung, Gemeinschaft, Unterstützung und Mitbestimmung)

### Was ist ein Bedürfnis in der GFK?

*Definitionstext für mehr Klarheit:*

**Bedürfnisse im Sinne der GFK sind universelle, grundlegende Qualitäten, die allen Menschen gemeinsam sind.** Sie sind unabhängig von Strategien oder konkreten Handlungen und drücken aus, was für unser Leben wesentlich ist.

Bedürfnisse sind keine Emotionen, sondern die zugrunde liegenden Antriebe hinter unseren Gefühlen. Wenn ein Bedürfnis erfüllt ist, empfinden wir Zufriedenheit oder Erfüllung. Ist es unerfüllt, erleben wir Spannung oder Unbehagen.

**Beispiel:** „Ich brauche Ordnung“ ist ein Bedürfnis. „Ich möchte mein Zimmer aufräumen“ ist eine Strategie, um dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Manche Konzepte wie „Verbindung mit sich selbst“ oder „Selbstwahrnehmung“ sind keine eigenständigen Bedürfnisse, sondern ergeben sich aus mehreren Bedürfnissen. Die Verbindung mit sich selbst basiert beispielsweise auf Spüren, Klarheit, Authentizität und innerem Frieden.

## Strategie vs. Bedürfnis in der GFK

In der Bewussten Kommunikation (GFK) wird **klar zwischen Bedürfnissen und Strategien unterschieden**, weil dies der Schlüssel zu Konfliktlösung und echtem gegenseitigem Verstehen ist.

### 1. Was ist eine Strategie?

Eine **Strategie** ist eine **konkrete Handlung oder Maßnahme**, mit der wir versuchen, ein Bedürfnis zu erfüllen. Strategien sind individuell, kulturell geprägt und oft sehr unterschiedlich – selbst wenn sie auf das gleiche Bedürfnis abzielen.

**Beispiel:**

- Das Bedürfnis nach **Ruhe** kann durch die Strategie „allein im Wald spazieren“ oder durch die Strategie „mit Kopfhörern Musik hören“ erfüllt werden.
- Das Bedürfnis nach **Verbindung** kann durch ein persönliches Gespräch oder durch eine Nachricht auf dem Handy erfüllt werden.

### 2. Warum ist die Unterscheidung wichtig?

👉 **Strategien sind oft begrenzt oder im Konflikt – Bedürfnisse nicht!**

- Wenn zwei Menschen auf unterschiedlichen Strategien bestehen („Ich will ans Meer!“ vs. „Ich will in die Berge!“), scheint ein Konflikt unlösbar.
- Aber wenn sie herausfinden, dass ihr Bedürfnis dahinter „Erholung in der Natur“ ist, können sie gemeinsam eine Lösung finden (z. B. eine Reise an einen See).

👉 **Bedürfnisse sind universell – Strategien sind individuell!**

- Jeder Mensch hat die gleichen grundlegenden Bedürfnisse (z. B. Sicherheit, Nähe, Wertschätzung).
- Strategien hingegen sind von Person zu Person verschieden und verhandelbar.

👉 **Für jedes Bedürfnis gibt es viele Strategien – oft fixieren wir uns auf nur eine!**

- Leider verwechseln wir oft eine bestimmte Strategie mit dem dahinterliegenden Bedürfnis.
- Das kann dazu führen, dass wir glauben, unser Bedürfnis könne nur auf eine einzige Weise erfüllt werden – und dadurch unnötig leiden.

**Beispiel:**

- Ein Kind will genau „das eine Kuscheltier“, um sich sicher zu fühlen. Aber das Bedürfnis nach Sicherheit könnte auch durch eine warme Decke oder den Trost der Eltern erfüllt werden.
- Jemand sagt: „Ich brauche DICH, um glücklich zu sein!“ – aber eigentlich geht es um das Bedürfnis nach Liebe oder Verbindung, das auch auf andere Weise erfüllt werden könnte.

👉 **Missverständnisse und Konflikte entstehen oft durch eine Verwechslung!**

- Wenn jemand sagt: „Ich brauche dich, um glücklich zu sein!“, wird ein anderer Mensch als Strategie für das eigene Bedürfnis nach Liebe oder Verbindung betrachtet.
- In der GFK drückt man es anders aus: „Ich sehne mich nach Verbindung und Nähe – bist du bereit, mit mir Zeit zu verbringen?“

### 3. Fazit: Bedürfnisse zeigen uns das „Warum“, Strategien das „Wie“

💡 **Bedürfnis = das, was wir wirklich brauchen (z. B. Verbindung, Ruhe, Wachstum).**

💡 **Strategie = eine mögliche Art und Weise, dieses Bedürfnis zu erfüllen (z. B. Umarmen, Meditieren, ein Buch lesen).**

Die klare Unterscheidung macht es möglich, auf tieferer Ebene Verständnis zu schaffen, kreativer zu handeln und nicht von einer einzigen Strategie abhängig zu sein. 😊