

# Bedürfnisinventar

## Autonomie

- Eigene Träume, Ziele und Wertmassstäbe wählen
- Eigene Pläne wählen, um Träume, Ziele und Wertmassstäbe umzusetzen
- Freiheit
- Raum
- Spontaneität
- Unabhängigkeit

## Ehrlichkeit

- Authentizität
- Integrität
- Präsenz

## Feiern

- Feiern, was Leben schafft
- Verlust von Leben feiern: trauern
- Freude
- Humor
- Spielen

## Pflege des Körpers

- Berührung
- Bewegung
- Luft
- Nahrung
- Obdach
- Ruhe und Schlaf
- Sexueller Ausdruck

## Integrität

- Echtheit
- Kreativität
- Lebenssinn



## Verbindung, Interdependenz, gegenseitige Abhängigkeit

- Achtung und Selbstachtung
- Angenommen sein
- Echtheit
- Ehrlichkeit
- Einfühlung
- Emotional genährt sein
- Erkannt sein und erkennen
- Gesehen werden und sehen
- Intimität
- Kreativität
- Lebenssinn
- Liebe
- Nähe
- Ordnung
- Rücksicht
- Unterstützung
- Verbindlichkeit
- Vertrauen
- Wachsen
- Wärme
- Wertschätzung
- Wichtigkeit
- Ziel und Zweck
- Zugehörigkeit
- Zuneigung

## Seelenpflege, geistige Werte, Spiritualität

- Stille
- Ruhe
- Friede
- Harmonie
- Inspiration
- Schönheit

Füge deine eigenen Bedürfnisse hinzu, die dir wichtig sind und die hier nicht vorkommen.

# Gefühlsinventar

## Gefühle, wenn Ihre Bedürfnisse erfüllt sind

### LIEBEVOLL

anerkennend  
berührt  
dankbar  
freundlich  
geborgen  
mitfühlend  
verbunden  
verliebt  
warm  
weich  
wohl  
zärtlich  
zugeneigt

### FROH

belebt  
entzückt  
erfreut  
erheitert  
erleichtert  
ermutigt  
freundlich  
fröhlich  
gutgelaunt  
hoffnungsvoll  
inspiriert  
stolz  
vergnügt

### FRIEDEN

befriedigt  
entspannt  
erfüllt  
frei  
friedlich  
gelassen  
gewiss  
heiter  
sicher  
sorgenfrei  
still  
zufrieden  
zuversichtlich

### SPIELERISCH

abenteuerlustig  
ausgelassen  
beflügelt  
begeistert  
energiegeladen  
erfrischt  
erregt  
erwartungsvoll  
genüsslich  
hoch gestimmt  
lebendig  
neugierig  
übermütig  
überwältigt

## Gefühle, wenn Ihre Bedürfnisse unerfüllt sind

### ÄRGERLICH

aufgebracht  
empört  
feindselig  
frustriert  
gereizt  
irritiert  
mürrisch  
sauer  
verärgert  
verbittert  
verstimmt  
wütend  
zornig

### ANGSTVOLL

ängstlich  
aufgeschreckt  
bange  
beängstigt  
beklommen  
besorgt  
entsetzt  
erschrocken  
furchtsam  
gequält  
hilflos  
nervös  
panisch

### TRAURIG

abgeschnitten  
bekümmert  
bestürzt  
betrübt  
deprimiert  
einsam  
entmutigt  
niedergeschlagen  
pessimistisch  
unglücklich  
verletzt  
verzagt

### VERWIRRT

in sich gekehrt  
perplex  
skeptisch  
sprachlos  
überwältigt  
unbehaglich  
unbeständig  
unsicher  
unwohl  
verlegen  
zerrissen  
zögernd

### MÜDE

abgespannt  
distanziert  
erschöpft  
gleichgültig  
schläfrig  
schwunglos  
strapaziert  
teilnahmslos  
träge  
überdrüssig  
überfordert  
zermürbt

Füge deine eigenen Gefühle hinzu, die dir wichtig sind und die hier nicht vorkommen.

## Gefühle vermischt mit Bewertungen

abgelehnt	beschämt	nicht ernst genommen
angegriffen	dumm	überlistet
angeschuldigt	eingeschüchtert	unverstanden
ausgenutzt	gefangen	unzulänglich
bedroht	gelangweilt	verbraucht
beherrscht	gestört	vergewaltigt
beleidigt	getadelt	verlassen
belogen	hintergangen	verschmäht
bevormundet	manipuliert	wertlos

Wenn du Ausdrücke für Gefühle vermischt mit Bewertungen verwendest, um deinem Gegenüber deine momentane Befindlichkeit zu eröffnen, wirst du auf Unverständnis und Widerstand stossen. Menschen reagieren sofort ungehalten auf Interpretationen, die ihre Person betreffen.

Du nimmst damit eine Bewertung der anderen Person und von dir selbst vor und sagst implizit:

- «Du - Gegenüber - machst etwas mit mir, das mir nicht gefällt»
- «Du - Gegenüber - machst etwas mit mir, gegen das ich mich nicht wehren kann»
- «Ich bin dein Opfer – du bist die Täterin oder der Täter»
- Du gibst deinem Gegenüber die Schuld an etwas, das dir geschieht und das du zulässt. Du setzt dich also nicht zur Wehr, um deine Autonomie zu wahren und übernimmst also gleichzeitig auch keine Verantwortung für deine Reaktion.

Dein Gegenüber wird sich in irgendeiner Form dagegen zur Wehr setzen:

- Offene Feindseligkeit – eine schwache oder starke Form von Wut
- Rechtfertigung
- Schuldzuweisungen dir gegenüber
- Kaltes Schweigen

Du trägst die Verantwortung für deine Reaktion und deine 50% am Gesprächsverlauf. Sich dieser Verantwortung bewusst zu sein hilft, um die Falle «Interpretation mit Schuldzuweisung» zu vermeiden. Aus der Falle der Schuldzuweisung findest du heraus, indem du dich deiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse klar wirst. Diese auszudrücken, bringt Klärung und Entlastung. Wenn du nach dem Ausdrücken der Gefühle und Bedürfnisse noch nachfragst, wie es deinem Gegenüber mit dem Gesagten geht, interessierst du dich für das Gegenüber, den Gesprächsverlauf und den Ausgang des Gesprächs. Das bringt Öffnung und Entlastung bei deinem Gegenüber und du bleibst weiter im Gespräch. So lange im Gespräch zu bleiben bis du eine befriedigende Situation für beide verhandelt hast, ist effizient und spart Zeit, die du sonst in der Zukunft für weitere Klärungen aufbringen würdest.