

GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Gefühle sind aus Sicht der GFK (Gewaltfreien Kommunikation) Anzeiger, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Angenehme Gefühle zeigen erfüllte Bedürfnisse an, unangenehme Gefühle zeigen unerfüllte Bedürfnisse an. Z.B. zeigt Hunger an, dass Nahrungsaufnahme nötig ist, und ein Satt-Sein, dass dieses Bedürfnis erfüllt ist. Ähnlich zeigt z.B. Müdigkeit an, dass wir Ruhe/Erholung oder Schlaf brauchen. Bedürfnisse sind menschliche Lebensenergie: Alles, was wir tun, tun wir aus einem oder mehreren Bedürfnissen heraus (so die Sicht der GFK).

Häufig sind Gedanken in den Kopf gerutschte Bedürfnisse. Wenn wir unsere Gedanken beobachten, bekommen wir meist die Bedürfnisse dahinter heraus. Diese beiden Listen sollen helfen einen aktiven Wortschatz in dem Bereich aufzubauen, um so sich selbst und sein Gegenüber besser zu verstehen. Wenn Du wissen möchtest, wie es dir geht und was dir fehlt oder erfüllt ist, geh einfach die Wörter durch und wenn dein Körper nickt oder du so ein inneres „Ja“ verspürst, dann hast du das Gefühl oder das Bedürfnis gefunden. Der Körper gibt bei den Gefühlen/Bedürfnissen unmittelbar Rückmeldung durch ein Nicken oder Kopfwackeln (Selbst-Empathie). Genauso kannst du auch dein Gegenüber verstehen, indem du aktiv Angebote machst, z.B.: „Bist du irritiert und brauchst du mehr Klarheit?“ Auch der Körper des Anderen gibt unmittelbar Rückmeldung. Es hilft sehr, die Wörter zu hören (Empathie).

Mehr Infos zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) auf www.gfk-training.com
Seminare und Ausbildungen im DACH-Raum auf: www.gfk-info.de und www.gewaltfrei.de und www.gewaltfrei.at



ANGENEHME GEFÜHLE



achtsam	ergriffen	inspiriert	schwungvoll
angeregt	erleichtert	interessiert	sehnsuchtsvoll
aufgeregt	erregt	klar	selbstsicher
aufgedreht	erstaunt	konzentriert	selig
ausgeglichen	fasziniert	kraftvoll	sicher
befreit	fokussiert	kreativ	stark
begeistert	frei	kribbelig	Staunen
behaglich	Freude	lebendig	still
berauscht	(sich) freuen	leicht	stolz
berührt	freundlich	leidenschaftlich	streitlustig
beschwingt	friedlich	liebepoll	überrascht
bestimmt	fröhlich/froh	locker	überschwänglich
bewegt	gebannt	Lust haben	überwältigt
dankbar	geborgen	mächtig	unbekümmert
eifrig	gefasst	melancholisch	unbeschwert
ekstatisch	gefesselt	motiviert	unternehmenslustig
energiegeladen	geil	munter	vergnügt
energisch	gelassen	mutig	verliebt
engagiert	gelöst	neugierig	wach
enthusiastisch	gespannt	nostalgisch	weit
entschlossen	gerührt	nüchtern	wohl
entspannt	gesammelt	optimistisch	wissbegierig
entzückt	glücklich	rachlustig	zufrieden
erfreut	gut gelaunt	ruhig	zuversichtlich
erfrischt	heiter	satt	
erfüllt	hoffnungsvoll	schadenfroh	



UN-ANGENEHME GEFÜHLE



ängstlich	eng	lethargisch	traurig
ärgerlich	entrüstet	lustlos	trotzig
alarmiert	entsetzt	müde	übel
angespannt	enttäuscht	mutlos	überfordert
angewidert	ernüchtert	neidisch	unglücklich
angriffslustig	erschlagen	nervös	unbehaglich
antriebslos	erschöpft	niedergeschlagen	unentschlossen
apathisch	erschreckt	panisch	ungeduldig
auf der Lauer	erschüttert	perplex	unruhig
ausgelaugt	erstarrt	resigniert	unsicher
bedrückt	fassungslos	ruhelos	unwohl
besorgt	frustriert	sauer	unzufrieden
bestürzt	gehemmt	Scham	Verachtung
betroffen	geladen	scheu	verärgert
bitter	gelähmt	schlapp/schlaff	verbittert
blockiert	gelangweilt	schlecht gelaunt	verlegen
demotiviert	genervt	chockiert	verspannt
deprimiert	gestresst	schüchtern	verstört
Druck	gleichgültig	schuldig	verzweifelt
dumpf	Hass	schwach	verwirrt
durcheinander	hilflos	schwer	vorsichtig
egal sein	hin und her	schwermütig	widerwillig
einsam	hungrig	skeptisch	wütend/zornig
eifersüchtig	irrtiert	sorgenvoll	zerstreut
Ekel	kalt	starr	zitternd/zittrig
elend	launisch	suchend	zögerlich
empört	leer	teilnahmslos	Zweifel

BEDÜRFNISSE

(guten) Abschluss finden
Abenteuer
Abstand/Distanz
Abwechslung
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Akzeptanz
Anerkennung
Angemessenheit
Anpassungsfähigkeit
Ansehen
Anstand
Atmen
Aufmerksamkeit
Augenhöhe
Augenmaß
Ausdauer
Ausgewogenheit
Ausgleich (im Geben
und Nehmen)
Authentisch sein
Aufrichtigkeit
Austausch
Autonomie
Bedauern
Beharrlichkeit
Bequemlichkeit
Berührung
Beitragen/einen Beitrag
leisten
Bescheidenheit
Beständigkeit
Bewahren
Bewegung
Dankbarkeit
Demut
Diskretion
Disziplin
Dunkelheit
Echt sein
Effizienz/Effektivität
Entleerung
Ehrlichkeit
Einfachheit
Empathie
Engagement

Entdecken/Forschen
Entspannung/Erholung
Entwicklung
Erfolge
Ernst genommen werden
Essen/Trinken
Fairness
Familie
Feiern
Finanzielle Sicherheit
Flexibilität
Freiheit
Freundlichkeit
Freundschaft
Frieden
Fürsorge
Gastfreundschaft
Geborgenheit
Gebraucht werden
Geduld
Gehört werden
Gelassenheit
Gemeinschaft
Gemeinwohl
Genauigkeit
Genuss
Gerechtigkeit
passende Geschwindigkeit
finden
Gesehen werden (guten
Absicht/Mühe/Kompetenz)
Gestalten können
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Gleichwertigkeit
Grenzen akzeptieren
Großzügigkeit
Güte
Halt/Rückhalt
Harmonie
Heilung
Heimat
Herausforderung
Herzlichkeit
Hingabe
Hoffnung
Humor/Lachen

Idealismus
Identität
Innerer Friede
Inspiration
Integrität
Intimität
meiner Intuition folgen
Klarheit
Klugheit
Kompetenz
Kongruenz
Kontakt
Kontinuität
Konzentration
Kooperation/gute
Zusammenarbeit
Körperliche Unversehrtheit
Kreativität
Kühle
Lachen
Lebendigkeit
Lebenserhalt
Legitimation
Leichtigkeit
Lernen
Licht
Liebe
Liebevoller Umgang
Loslassen
Loyalität
Machbarkeit
Mäßigung/Maßhalten
Menschlichkeit
Mitbestimmung
Mitgefühl
Mitgestalten
Mut
Nachhaltigkeit
Nähe
Natur
Offenheit
Ordnung
Originalität
Orientierung
Optimismus/Zuversicht
Partizipation
Partnerschaftlicher Umgang

Planung(ssicherheit)
Pragmatismus
Präsenz
Produktivität
Privatsphäre
Pünktlichkeit
Qualität
Raum
Realismus
Redlichkeit
Reflexion
(persönliche) Reife
Respekt
Rückmeldung/Feedback
Rücksichtnahme
Ruhe/Stille
Sachen erledigen
Sachlichkeit
Sauberkeit
Schönheit
Schlaf
Schutz
Selbstbehauptung
Selbstdisziplin
Selbsterkenntnis
Selbstliebe
Selbstverantwortung
Selbstvertrauen
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit
Sich ernst nehmen
Sich treu sein
Sich was Gutes tun
Sinnhaftigkeit
Sinnlichkeit
Solidarität
Sorgsamer Umgang mit den
(eigenen) Ressourcen
Soziale Akzeptanz
Sparsamkeit
Spaß/Vergnügen
Spiel
Spiritualität/Transzendenz
Spontanität
Stabilität
Standhaftigkeit

Struktur
Tapferkeit/Resilienz
Tiefe
Toleranz
Transparenz
Treue
Trost
Unabhängigkeit
Unterhaltung
Unterstützung/Hilfe
Verbindung/
Verbundenheit
Vergebung
Verhältnismäßigkeit
Verlässlichkeit
Versorgung
Versöhnung
Verständnis/Ver-
standen werden
Verstehen
der Verantwortung als...
gerecht werden
Vertrauen
Vernunft/Sachlichkeit
Vielfalt
Vorwärtskommen
Wachstum
Wahl(möglichkeiten)
Wahrhaftigkeit
Wärme
Weisheit
Wertschätzung
Wiedergutmachung
Wirksamkeit
Wohlstand
Wohllollen
zum Wohlergehen eines
anderen beitragen
Zärtlichkeit
Zeit
passenden Zeitpunkt
finden
Zielstrebigkeit
Zivilcourage
Zugehörigkeit
Zuhause
Zusammenhalt