

# Gewaltfreie Kommunikation

## Echte Bedürfnisse. Liste.

### Merkmale von Bedürfnissen

- unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit
- kann jeder nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter (vielleicht göttlich)
- werden formuliert als: „Ich brauche...“, „Mir ist.... wichtig/ wertvoll.“
- erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen/ Wurzeln für unsere Gefühle

Authentizität  
Anerkennung  
Angenommen sein  
Anteilnahme  
Akzeptanz  
Aufmerksamkeit  
Autonomie  
Austausch  
Bedeutsamkeit  
Beteiligung  
Beitragen  
Bewegung  
Bewusstheit  
Dazugehören  
Einbezogen werden  
Ehrlichkeit  
Entspannung  
Entwicklung  
Feiern  
Freude bereiten  
Frieden  
Freiheit  
Fürsorge  
Gehört werden  
Gemeinschaft  
Gesehen werden  
Geborgenheit  
Gelassenheit  
Gesundheit  
Güte  
Harmonie

Hoffnung  
Innerer Friede  
Integrität  
Intimität  
Klarheit  
Kraft  
Kreativität  
Konfliktfähigkeit  
Kontakt  
Kontinuität  
Lebensfreude  
Lebendigkeit  
Leichtigkeit  
Liebe  
Loslassen  
Menschlichkeit  
Mitgefühl  
Motivation  
Nahrung  
Nähe  
Offenheit  
Orientierung  
Partn. Umgang  
Privatsphäre  
Rücksichtnahme  
Ruhe  
Selbstaussdruck  
Selbstbehauptung  
Selbstbestimmung  
Selbstverwirklichung  
Selbstvertrauen

Selbstverantwortung  
Selbstrespekt  
Schutz  
Schönheit  
Struktur  
Sinn  
Sicherheit  
Spiel  
Spiritualität  
Solidarität  
Teilnehmen  
Toleranz  
Träume/Ziele  
Transparenz  
Trauern  
Trost  
Unterstützung  
Verständnis  
Verlässlichkeit  
Verbindlichkeit  
Verbindung  
Vertrauen  
Verstehen  
wahrgenommen werden  
wissen woran man ist  
Wahlfreiheit  
Wachstum  
Wärme  
Wertschätzung  
Wohlfühlen  
Zugehörigkeit

*Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst  
nehmen, tun andere es auch nicht.*

”

*Marshall B. Rosenberg*