

4 Schritte



BEOBACHTUNG



GEFÜHL



BEDÜRFNIS



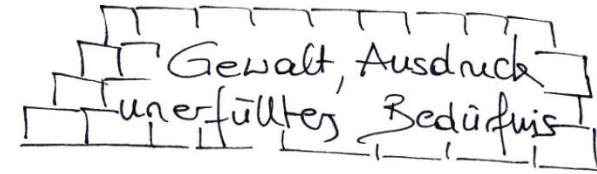
BITTE



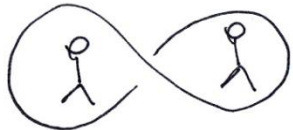
nach Marshall Rosenberg



„Worte können Fenster sein oder Mauern.“ (M.R.)



Bedürfnisse sind Antriebskraft hinter all unserem Tun.

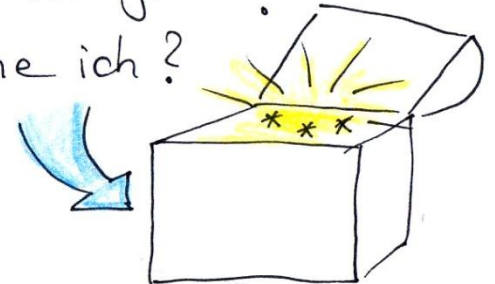


Verbindung

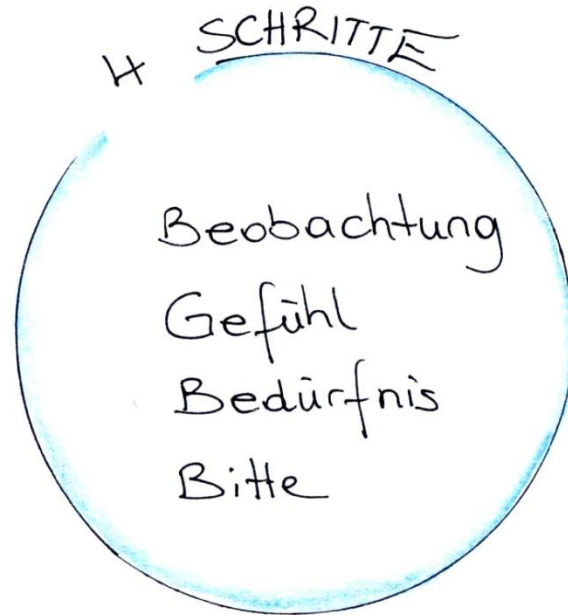


Wie geht's mir JETZT?

Was brauche ich?



ICH verstehen
Selbsteinführung



DICH verstehen
in dich einfühlen,
Vermuten

MICH zeigen
ehrlicher Selbstausdruck

HIER & JETZ

Gewaltfrei Austria



- ① Schau dir die Bedürfnisliste an.
Wähle spontan EINES, das dir jetzt wichtig ist.
- ② Schreibe es auf dein Blatt, in die Mitte.
- ③ Wie sehr ist es im Moment gefüllt
Zeichne ein Glas und deinem intuitiven Füllstand.
- ④ Spüre in deinen Körper. Wie fühlst du dich im Moment?
Atme.
- ⑤ Schreibfluss: Notiere alles, was grad lebendig ist in dir.



Bedürfnisse

Was wir uns alle im Leben wünschen

Verbindung

Akzeptanz
Wertschätzung
Nähe
Gemeinschaft
Rücksichtnahme
zur Bereicherung des
Lebens beitragen
emotionale Sicherheit
Empathie
Ehrlichkeit
Liebe
Geborgenheit
Respekt
Unterstützung
Inspiration
Vertrauen
Verständnis
Zugehörigkeit
Fürsorge
Wärme
Gesehen und erkannt
werden
Gemeinschaft
Intimität
Miteinbezogen sein
Zuneigung
Stabilität
gleiche Wellenlänge
Präsenz
Freundschaft
Integrität

Körperlich

Luft
Nahrung
Bewegung
Schutz vor
lebensbedrohenden
Lebensformen
Erholung/Schlaf
Sexualität leben
Unterkunft Wasser
Körperpflege
Berührung

Spiel, Spaß

Muße
Freude
Lachen
Entspannung
Abenteuer
Begeisterung
Humor

Friede

Schönheit
Harmonie
Inspiration
Ordnung
spirituelle
Verbundenheit
Raum
Seelenfriede
Gelassenheit
Einfachheit
Leichtigkeit

Sinn

Integrität
Authentizität Kreativität
Selbstwert
Feiern
Trauern
Effizienz
Lernen
Perspektive
Präsenz
Herausforderung
Klarheit
Kreativität
Wirkungskraft

Autonomie

Selbstbestimmung
Freiheit
Unabhängigkeit
Würde
Selbstaussdruck
Spontanität