

THE BEAUTY OF NEEDS

WIE BEDÜRFNISORIENTIERTE KOMMUNIKATION DIE ZUSAMMENARBEIT BEREICHERT

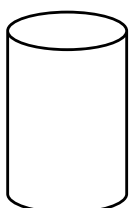
- Bedürfnisse zeigen uns, was wir brauchen und uns wünschen. Sie sind unser Wofür und Warum - das, was uns antreibt. Alles, was Menschen tun, tun sie aufgrund von Bedürfnissen. Unsere Gefühle weisen uns auf den Zustand unserer Bedürfnisse hin.
- Bedürfnisse sind unabhängig von bestimmten Personen oder Handlungen. Es gibt immer eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Bedürfnisse sind universell: alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Ihr ehrliches Aussprechen fördert Verständnis füreinander und unterstützt uns in eine empathische Grundhalten zu gelangen, auf dessen Grundlage wir nach Lösungen suchen können, die die Bedürfnisse aller Parteien berücksichtigt.

BEDÜRFNISLISTE

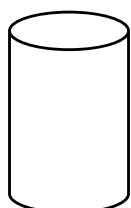
Körperliche Grundbedürfnisse	Schutz	Anerkennung	Teilhabe	Präsenz	Erfolg
Berührung	Solidarität	Austausch	Toleranz	Transparenz	Gelingen
Bewegung	Struktur	Ehrlichkeit	Unterstützung	Entwicklung	Inspiration
Gesundheit	Überblick	Fairness	Vertrauen	Abenteuer	Kompetenz
Luft	Unterkunft	Familie	Wertschätzung	Entfaltung	Selbstaussdruck
Licht	Verbindlichkeit	Freundschaft	Zärtlichkeit	Feedback	Wirksamkeit
Nahrung	Autonomie	Fürsorge	Zugehörigkeit	Herausforderung	Feiern
Sauberkeit	Freiheit	Geborgenheit	Zuneigung	Kreativität	Entspannung
Schlaf	Gleichberechtigung	Gemeinschaft	Integrität	Lernen	Erholung
Sicherheit	Individualität	Kontakt	Ästhetik	Neugierde	Feiern/Trauern
Anpassung	Selbstbestimmung	Mitgefühl	Authentizität	Wachstum	Genuss
Beständigkeit	Rückzug	Nachsicht	Einklang	Sinn	Leichtigkeit
Klarheit	Unabhängigkeit	Nähe	Frieden	Bedeutung	Spaß
Orientierung	Wahlfreiheit	Partnerschaft	Klarheit	Beitragen	Spiel
Regeneration	Miteinander	Respekt	Nachhaltigkeit	Effektivität	Vergnügen
Ruhe	Akzeptanz	Rücksicht	Offenheit	Effizienz	
		Sensibilität	Ordnung		

ÜBUNG: BEDÜRFNISGLÄSER

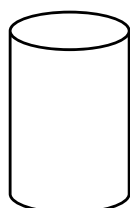
Wie erfüllt waren diese Bedürfnisse für dich in den letzten Tagen? Zeichne den Füllstand ein und spüre nach.



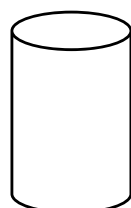
Selbstbestimmung



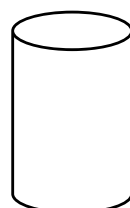
Erholung



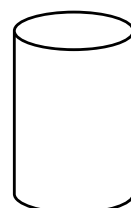
Zugehörigkeit



Gesundheit



Leichtigkeit



Wertschätzung

Bedürfnisse sind das, was
uns antreibt. Alles, was
Menschen tun, tun sie
aufgrund von Bedürfnissen.

Unsere Gefühle weisen uns
auf den Zustand unserer
Bedürfnisse hin.

Bedürfnisse sind
unabhängig von
bestimmten Personen oder
Handlungen. Es gibt immer
eine Vielzahl an
Möglichkeiten, sich ein
Bedürfnis zu erfüllen.

Bedürfnisse sind universell:
alle Menschen haben die
gleichen Bedürfnisse.

Das ehrliche Aussprechen
fördert Verständnis und
Empathie füreinander.