

1. „Negative“ Urteile

Wähle ein „negatives“ Urteil aus oder eine Handlung, die du als negativ empfindest. Es können Worte oder Taten von dir selbst oder einer anderen Person sein. Stell dir dann das oder ein mögliches Gegenteil vor. Welches Bedürfnis würde sich dann erfüllen?

„NEGATIVES“ URTEIL ODER HANDLUNG	GEGENTEIL	BEDÜRFNIS
„Was für ein Idiot!“	Er soll verstehen, was ich von ihm will, ohne dass ich lange erklären muss.	Leichtigkeit, Verständnis

2. „Positive“ Urteile und Bitten

Wähle ein „positives“ Urteil aus oder eine Bitte. Stell dir vor, was das Schönste und Beste wäre, was das positive Urteil ausdrücken oder was sich aus der Bitte ergeben könnte. Welches Bedürfnis würde sich dann erfüllen?

„POSITIVES“ URTEIL ODER BITTE	DAS SCHÖNSTE UND BESTE	BEDÜRFNIS
„Geh mal wieder mit mir aus.“	Es wird ein ganz toller Abend, an dem wir uns super verstehen.	Verbindung, Gemeinsamkeit

Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Bedürfnisse sind unabhängig von konkreten Handlungen und konkreten Personen, sie können auf ganz unterschiedliche Weisen genährt werden und sie zeichnen sich dadurch aus, dass wir uns vorstellen können, dass jeder einzelne Mensch auf der Welt sie teilt.

- | | | | |
|--------------------|---|-----------------|---|
| • Autonomie | • Sich wohl fühlen | • Liebe | • Frieden |
| • Werte wählen | • Akzeptanz | • Geborgenheit | • Luft |
| • Pläne entwickeln | • Wertschätzung | • Respekt | • Nahrung |
| • Feiern | • Nähe | • Unterstützung | • Bewegung |
| • Trauern | • Verbindung | • Vertrauen | • Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen |
| • Authentizität | • Gemeinschaft | • Verständnis | • Ruhe |
| • Kreativität | • Rücksichtnahme | • Zugehörigkeit | • Sexualleben |
| • Sinn | • zur Bereicherung des Lebens beitragen | • Schönheit | • Unterkunft |
| • Selbstwert | • emotionale Sicherheit | • Harmonie | • Körperkontakt |
| • Spielen | | • Inspiration | • Wasser |
| • Freude | | • Ordnung | |
| • Lachen | | • Struktur | |