



## Vertiefungsinput zum Kursblock 4

### Bedürfniswortschatz erweitern

#### Bedürfnisse sind wichtig!

Wenn wir gut auf uns selbst achten und damit unseren Selbstwert nähren wollen, ist es wichtig, dass wir erkennen, wann welche Bedürfnisse erfüllt sind und vor allem auch, wann wichtige Bedürfnisse zu kurz kommen. Angenehme und unangenehme Gefühle weisen uns darauf hin, welche Bedürfnisse befriedigt sind und welche nicht (vgl. Vertiefungsinput Gefühlswortschatz erweitern).

Indem wir im Familienalltag über befriedigte und unbefriedigte Bedürfnisse sprechen, helfen wir unseren Kindern, einen Bedürfniswortschatz aufzubauen, der ihnen hilft, eigene und fremde Bedürfnisse besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu berücksichtigen.

Bedürfnisse können wir z.B. äussern, indem wir sagen:

- Ich brauche... mehr Ausgeglichenheit/Ruhe/Austausch...
- Mir ist Austausch/Ehrlichkeit/Authentizität... wichtig
- Mein Bedürfnis nach Gesellschaft/Bewegung/Sinnhaftigkeit... kommt gerade zu kurz
- Ich geniesse gerade meine Privatsphäre/das Vorwärtskommen...

Im Alltag können wir mit unseren Kindern über aktuelle oder vergangene Bedürfnisse sprechen, indem wir von uns selbst sprechen, indem wir über ihre eigenen Bedürfnisse sprechen und indem wir über Bedürfnisse anderer Personen (auch in Büchern oder Filmen) mutmassen.

#### Bedürfniswortschatz entwickeln

Je präziser wir vor uns selbst und vor anderen sagen können, welche Bedürfnisse erfüllt sind und welche nicht. Es kann daher sehr nährend für unser Selbstbewusstsein und für unseren Selbstwert sein, wenn wir unseren Bedürfniswortschatz differenzieren.

Wir können z.B. verschiedene Bedürfnisse auf der Liste erforschen, indem wir uns fragen, wie sich das anfühlt, wenn das Bedürfnis befriedigt oder nicht befriedigt ist. Und wir können uns an Situationen erinnern, in denen das Bedürfnis befriedigt bzw. unbefriedigt war.

Wir können auch die Liste durchgehen und markieren, welche Bedürfnisse vielleicht momentan gerade eher zu kurz kommen und uns dann überlegen, was wir konkret tun könnten, um ihnen mehr Beachtung zu schenken.

## Liste mit Bedürfnissen

Achtsamkeit	Erholung	Lernen	Struktur(en)
Aktualisierung	Erkenntnis	Liebe	Teilnahme
Akzeptanz	Ernst	Loslassen	Tiefe
Alleinsein	Erreichen	Meisterschaft	Toleranz
Anerkennung	Feiern	Menschlichkeit	Transparenz
Annahme	Fitness	Mitgefühl	Trauer (Verlust)
Anregung	Freiheit	Mitteilung	Treue
Ästhetik	Freude	Nähe	Trost
Ästhetik	Freundschaft	Nahrung	Unabhängigkeit
Aufmerksamkeit	Frieden	Offenheit	Unterkunft
Aufrichtigkeit	Ganzheit	Ordnung	Unterstützung
Ausdruck	Geben	Orientierung	Ursache sein
Ausgeglichenheit	Geborgenheit	Pflege	Verantwortung
Ausgewogenheit	Geburt	Platz finden,	Verbindlichkeit
Austausch	Gemeinsamkeit	eigenen	Verbindung
Authentizität	Gemeinschaft	Präsenz	Verbundenheit
Autonomie	Genauigkeit	Privatsphäre	Verständigung
Beitragen	Gerechtigkeit	Respekt	Verständnis
Berechenbarkeit	Gesellschaft	Rhythmus	Verstehen
Berührung	Gesundheit	Rituale einsetzen	Vertrauen
Besonderem	Gewissen	Ruhe	Vertraulichkeit
Beständigkeit	Gleichgewicht	Sättigung	Vitalität
Bestätigung	Gleichwertigkeit	Schaffen	Wachstum
Bewegung	Glück	Schönheit	Wahlmöglichkeit
Bewusstsein	Handeln	Schutz	Wahrgenommen
Dankbarkeit	Harmonie	Sein	werden
Danksagung	Heilung	Selbstbestimmung	Wahrhaftigkeit
Dauerhaftigkeit	Herausforderung	Selbstrespekt	Wärme
Dienen	Hilfe	Selbstverant-	Wechselbeziehung
Diskretion	Hoffnung	wortung,	Weiterkommen
Durchführen	Humor	Selbstverwirk-	Wertschätzung
Effektivität	Individualität	lichung	Wissen
Ehrfurcht	Information	Selbstwertgefühl	Wissen um den
Ehrlichkeit	Inspiration	Selbstwert-	Weg
Einbezogen sein	Integrität	schätzung	Würde
Einfachheit	Intensität	Sexualität	Würdigung
Einfühlsamkeit	Intimität	Sicherheit	Zärtlichkeit
Einsicht	Klarheit	Sinn	Zeit für Integration
Empathie	Komfort	Spaß	Zugehörigkeit
Empfangen	Kommunikation	Spiel	Zuhören
Entdecken	Kongruenz	Spiritualität	Zuneigung
Entfaltung	Können	Stabilität	Zusammenarbeit
Entspannung	Kontakt	Stille	Zuspruch
Entwicklung	Kontinuität	Stimmigkeit	Zweckbestimmung
Erfahrung	Kreativität	Stimulation	

## Weiterführende Literatur

Gaschler, Frank (2009): *Ich will verstehen, was du brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum*. München: Kösel-Verlag.

Rosenberg, Marshall B. (2010): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag.

van Stappen Anne & Blondiau Catherine (2018): *Das kleine Übungsheft. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern*. München: Scorpio Verlag.