



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, desto besser können wir dafür sorgen, dass unsere Bedürfnisse gestillt sind. Es kann 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
Aufmerksamkeit	Freundschaft	Nahrung	Unabhängigkeit
Aufrichtigkeit	Frieden	Offenheit	Unterkunft
Ausdruck	Ganzheit	Ordnung	Unterstützung
Ausgeglichenheit	Geben	Orientierung	Verantwortung
Ausgewogenheit	Geborgenheit	Pflege	Verbindlichkeit
Austausch	Gemeinsamkeit	Platz finden	Verbindung
Authentizität	Gemeinschaft	Präsenz	Verbundenheit
Autonomie	Genauigkeit	Privatsphäre	Verständigung
Beitragen	Gerechtigkeit	Respekt	Verständnis
Berechenbarkeit	Gesellschaft	Rhythmus	Verstehen
Berührung	Gesundheit	Rituale	Vertrauen
Besonderheit	Gleichgewicht	Ruhe	Vertraulichkeit
Beständigkeit	Gleichwertigkeit	Sättigung	Vitalität
Bestätigung	Glück	Schaffen	Wachstum
Bewegung	Handeln	Schönheit	Wahlmöglichkeit
Bewusstsein	Harmonie	Schutz	Wahrgenommen werden
Dankbarkeit	Heilung	Selbstbestimmung	Wahrhaftigkeit
Danksagung	Herausforderung	Selbstrespekt	Wärme
Dauerhaftigkeit	Hilfe	Selbstverantwortung,	Wechselbeziehung
Dienen	Hoffnung	Selbstverwirklichung	Weiterkommen
Diskretion	Humor	Selbstwertgefühl	Wertschätzung
Durchführen	Individualität	Selbstwertschätzung	Wissen
Effektivität	Information	Sexualität	Würde
Ehrlichkeit	Inspiration	Sicherheit	Würdigung
Einbezogen sein	Integrität	Sinn	Zärtlichkeit
Einfachheit	Intensität	Spaß	Zeit für Integration
Einfühlsamkeit	Intimität	Spiel	Zugehörigkeit
Einsicht	Klarheit	Spiritualität	Zuhören
Empathie	Komfort	Stabilität	Zuneigung
Empfangen	Kommunikation	Stille	Zusammenarbeit
Entdecken	Kongruenz	Stimmigkeit	Zuspruch
Entfaltung	Können	Stimulation	Zweckbestimmung
Entspannung	Kontakt		
Entwicklung	Kontinuität		
Erfahrung	Kreativität		

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.