

Bedürfnisse in der Wertschätzenden Kommunikation

Ein Bedürfnis

- ist universell, d.h. alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse, unabhängig von Kultur, Herkunft, Alter
- ist allgemein formuliert und unabhängig von konkreten Personen oder Handlungen
- ist positiv formuliert: ich brauche....

Sich für die Erfüllung seiner Bedürfnisse einzusetzen ist die eigenen Verantwortung – und nicht die „Aufgabe“ einer anderen Person

Körperliche Bedürfnisse

Berührung	Rücksichtnahme	<i>Inspiration</i>
Bewegung	Sicherheit (emotionale S.)	<i>Integrität</i>
Entspannung	Unterstützung	<i>Klarheit</i>
Erholung	Wertschätzung	<i>Kreativität</i>
Ruhe(n)	Willkommen sein	<i>Leichtigkeit</i>
Sexualität	Verbundenheit	<i>Nähe</i>
Sicherheit	Vertrauen	<i>Ordnung/ Struktur/ Orientierung - wissen, woran ich bin</i>
Schutz	Verständnis / Verstehen	<i>seine Ruhe haben</i>
Essen, Trinken	Zugehörigkeit	<i>Selbstbestimmung</i>
<u>Soziale Bedürfnisse</u>	<u>Individuelle Bedürfnisse</u>	<i>Selbstfürsorge</i>
Akzeptanz	<i>Autonomie</i>	<i>Selbstwert</i>
Anerkennung	<i>Authentizität</i>	<i>Selbstwirksamkeit</i>
Austausch	<i>In Balance sein</i>	<i>Sinn / sinnhaftes Tun</i>
beteiligt sein	<i>Entwicklung</i>	<i>Spiel</i>
beitragen wollen	<i>Ehrlichkeit (sich selber ge- genüber)</i>	<i>Spiritualität</i>
Gemeinschaft	<i>ernst genommen werden</i>	<i>Trauern</i>
Geborgenheit	<i>Feiern</i>	<i>Körperliche Unversehrtheit</i>
Gesehen werden	<i>Freiheit</i>	<i>Verstehen</i>
Gleichwertigkeit	<i>gehört werden</i>	<i>Wachstum</i>
Kontakt	<i>innerer Friede</i>	<i>wahrgenommen werden</i>
Nähe		<i>Wahlfreiheit</i>