



# GEWALTFREIE

# KOMMUNIKATION

## GEFÜHLSLISTEN

Unsere Gefühle sind natürliche Reaktionen auf erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnisse. Manche davon sind einfach einzuordnen und wir wissen, was wir tun können, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen: Wenn du hungrig bist, weißt du zum Beispiel, dass du mal wieder etwas essen solltest. Bei anderen Gefühlen fällt es uns schwerer und manchmal erkennen wir vor lauter "Urteilsshow" gar nicht, was wir wirklich fühlen.

### GEFÜHLE, DIE ANZEIGEN, DASS BEDÜRNISSSE NICHT ERFÜLLT SIND

Sind unsere Bedürfnisse nicht erfüllt, melden sich die verschiedensten unangenehmen Gefühle. In den seltensten Fällen fühlen wir uns dabei einfach nur "schlecht", denn unser Gefühlsleben ist viel mehr als nur schwarz und weiß. Um einen differenzierteren Blick auf deine Gefühle zu entwickeln, kannst du dich für den Anfang an dieser Liste orientieren.

- |                     |                         |                      |
|---------------------|-------------------------|----------------------|
| - Angst / ängstlich | - unzufrieden           | - enttäuscht         |
| - leblos / leer     | - einsam                | - schockiert         |
| - elend             | - verwirrt              | - ratlos             |
| - unsicher          | - genervt               | - träge              |
| - wütend            | - erschöpft             | - besorgt            |
| - kalt              | - betroffen             | - hilflos            |
| - verzweifelt       | - unter (innerem) Druck | - Scham/ beschämt    |
| - zurückhaltend     | - müde                  | - unruhig / hibbelig |
| - frustriert        | - sauer                 | - nervös             |
| - traurig           | - irritiert             | - durstig            |
| - angespannt        | - gelangweilt           | - taub               |
| - hungrig           | - hin- und hergerissen  | - unentschlossen     |

## GEFÜHLE, DIE ANZEIGEN, DASS BEDÜRNISS ERFÜLLT SIND

Sind unsere Bedürfnisse erfüllt, erleben wir eine Fülle von positiven Gefühlen. Damit du auf die Frage, wie es dir geht, nicht mehr immer nur mit "gut" antworten musst, findest du hier eine kleine Auswahl der möglichen Wohlfühl-Gefühle.

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| - neugierig      | - gemütlich     |
| - begeistert     | - präsent       |
| - zufrieden      | - ausgeglichen  |
| - fasziniert     | - ausgeruht     |
| - entschlossen   | - stolz         |
| - zuversichtlich | - erschöpft     |
| - erstaunt       | - sicher        |
| - ruhig          | - wach          |
| - lebendig       | - froh          |
| - erfüllt        | - freudig       |
| - erleichtert    | - erregt        |
| - berührt        | - zentriert     |
| - fit            | - hoffnungsvoll |
| - gespannt       | - leicht        |
| - satt           | - klar          |
| - dankbar        | - glücklich     |
| - entspannt      |                 |

## TO DO

Nutze die beiden Listen für eine kleine Achtsamkeitsübung: Überlege dir zunächst, wie es momentan mit deinen Gefühlen aussieht. Wie fühlst du dich physisch? Und wie psychisch? Lies dir die Gefühle aufmerksam durch, fühle in dich hinein und beobachte, ob du eine Resonanz spürst.

Vielleicht wirst du merken, dass du mehrere Gefühle gleichzeitig erlebst - positive und negative gleichermaßen. Oder du erkennst, dass sich deine Gefühle im Laufe des Tages in ihrer Intensität ändern; stärker oder schwächer werden. Wahrscheinlich wirst du überrascht sein, wie vielfältig und facettenreich dein Gefühlsleben sein kann. Alternativ zu den Listen kannst du auch mit den Gefühlskarten arbeiten, die du auf Seite 4 bis 13 dieses Worksheets findest.

- 1 Nachdem du beide Gefühlslisten einmal aufmerksam durchgelesen hast, nutze das Worksheet, um deine Gefühle jetzt gerade in diesem Moment einmal aufzuschreiben.

---

---

---

---

- 2 Wiederhole die Übung, wenn du dich das nächste Mal in einer Konfliktsituation wiederfindest. Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt? Wie intensiv hast du deine Gefühle erlebt? Hattest du neben negativen, auch positive Gefühle?

---

---

---

---

- 3 Danach wiederholst du die Übung, wenn du dich das nächste Mal richtig gut fühlst. Welche Gefühle hast du in dieser Situation erlebt? Wie intensiv waren deine Gefühle? Gab es neben positiven auch negative Gefühle?

---

---

---

---

GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

ANGST /  
ÄNGSTLICH

LEBLOS / LEER

ELEND

UNSICHER

VERZWEIFELT

ZURÜCKHALTEND

WÜTEND

KALT



GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

FRUSTRIERT

TRAURIG

ANGESPANNT

HUNGRIG

VERWIRRT

GENERVT

UNZUFRIEDEN

EINSAM



GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

ERSCHÖPFT

BETROFFEN

UNTER (INNEREM)  
DRUCK

MÜDE

GELANGWEILT

HIN- UND HER-  
GERISSEN

SAUER

IRRITIERT



GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

ENTTÄUSCHT/  
ENTHOFFT

SCHOCKIERT

TRÄGE

BESORGT

UNRUHIG/  
HIBBELIG

NERVÖS

HILFLOS

SCHAM



GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

DURSTIG

TAUB

UNENT-  
SCHLOSSEN

RATLOS



GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

NEUGIERIG

BEGEISTERT

ZUFRIEDEN

FASZINIERT

ERSTAUNT

RUHIG

ENTSCHLOSSEN

ZUVERSICHTLICH



GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

LEBENDIG

ERFÜLLT

ERLEICHTERT

BERÜHRT

SATT

DANKBAR

FIT

GESPANNT



GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

ENTSPANNT

GEMÜTLICH

PRÄSENT

AUSGEGLICHEN

ERSCHÖPFT

SICHER

AUSGERUHT

STOLZ



GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

WACH

FROH

FREUDIG ERREGT

ZENTRIERT

HOFFNUNGSVOLL

LEICHT

KLAR

GLÜCKLICH





## BEDÜRFNISKARTEN

Nachdem du dich eben mit deinen Gefühlen beschäftigt hast, kannst du nun ihrem Ursprung weiter auf den Grund gehen. Hinter unseren Gefühlen verbergen sich nämlich universelle Bedürfnisse, die wir alle teilen - 52 von ihnen hat Georg für dich auf den Bedürfniskarten festgehalten. Die Karten helfen dir z.B. in Konfliktsituationen, wenn dir alles zu viel wird und du gar nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht.

Druck dir die Karten, die du in diesem Worksheet auf Seite 15 bis 21 findest, aus und nimm sie zur Hand, wenn du dir mal nicht sicher bist, warum du gerade auf eine bestimmte Art fühlst.

**TO DO**

Du kannst mit den Bedürfniskarten ähnlich vorgehen, wie mit den Gefühlslisten: Nimm dir einen Stapel Karten, gehe sie nacheinander durch und spüre in dich hinein.

Wenn du ein (unerfülltes) Bedürfnis identifiziert hast, kannst du im nächsten Schritt überlegen, welche Strategien dir bei seiner Erfüllung helfen könnten.

1 Frage dich zunächst, welche deiner Bedürfnisse gerade in diesem Moment erfüllt sind und notiere sie dir hier.

---

---

---

2 Wiederhole die Übung, wenn du dich das nächste Mal in einer Konfliktsituation wiederfindest. Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt? Wie intensiv hast du deine Gefühle erlebt? Hattest du neben negativen, auch positive Gefühle?

---

---

---

3 Danach wiederholst du die Übung, wenn du dich das nächste Mal richtig gut fühlst. Welche Gefühle hast du in dieser Situation erlebt? Wie intensiv waren deine Gefühle? Gab es neben positiven auch negative Gefühle?

---

---

---

BEDÜRFNISKARTEN

## ABENTEUER

etwas aufregendes tun, aus der Komfortzone rausgehen, die eigenen Grenzen austesten / erweitern

## ÄSTHETIK

in Kontakt mit Schönheit sein Schönheit erleben

## AUTHENTIZITÄT

dass Menschen sagen und zeigen, wie es ihnen geht; sagen können, was wirklich in mir los ist, tun wonach mir wirklich ist,

## AUTONOMIE

selbst entscheiden, was ich tue, was mir gefällt, was ich von anderen Personen annehme; wählen können, wie ich etwas mache

## BEWEGUNG

mich lebendig fühlen, meinen Muskeln / meinem Körper die Bewegung geben, die er braucht

## EMPATHIE

gehört/gesehen werden mit dem, wie es mir geht, Raum bekommen, ohne Ratschläge, ohne "Solltes"

## FEIERN

zeigen, wie glücklich ich bin, erfüllten Bedürfnissen Raum geben, sie genießen, auskosten

## GEMEINSCHAFT

etwas mit anderen gemeinsam tun, Teamwork, mich als Teil einer Gruppe erleben



BEDÜRFNISKARTEN

## GESUNDHEIT

mich wohl in meinem Körper fühlen, darauf vertrauen, dass ich noch lange am Leben bin

## HARMONIE

dass die Menschen in meinem Umfeld sich gegenseitig verstehen, dass Konflikte geklärt werden, dass die Stimmen in meinem Kopf sich gegenseitig verstehen

## HUMOR

lachen, lebendig sein, sich auch manchmal nicht so ernst nehmen, tun, wonach mir wirklich ist

## INTEGRITÄT

nach den eigenen Werten leben, dass Menschen die Werte, die sie haben, auch wirklich leben

## KÖRPER- KONTAKT

## KREATIVITÄT

etwas selbst erschaffen, drauf los tun, in Kontakt sein mit dem inneren Kind

## LEICHTIGKEIT

dass es fließt, leicht dahingeht, dass es flutscht

## LERNEN, WEITER- ENTWICKLUNG



BEDÜRFNISKARTEN

## LICHT

## LIEBE

Zuneigung; spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand mich mag; warme Gefühle für andere Menschen haben, sie ausdrücken

## LUFT

## NÄHE, INTIMITÄT

Mit jemandem in tiefe Verbindung treten, ein Vertrauensverhältnis aufbauen

## NAHRUNG

mich lebendig fühlen, meinen Muskeln / meinem Körper die Bewegung geben, die er braucht

## ÖKONOMISCHE SICHERHEIT

Vertrauen, dass für meine Grundbedürfnisse gesorgt ist

## ORDNUNG, STRUKTUR

den Überblick haben, meine Sachen schnell finden / sofort verwenden können, meinen Impulsen direkt folgen können

## RESPEKT

ernst genommen werden (z.B. in meinem Bedürfnis nach ...), dass Menschen ihre eigenen und die Bedürfnisse der Menschen in ihrem Umfeld ernst nehmen



BEDÜRFNISKARTEN

## RÜCKSICHT- NAHME

das meine Bedürfnisse bei anderen auch zählen / berücksichtigt werden; dass Menschen darauf achten, was das, was sie tun, bei anderen auslöst; dass sie auch die Bedürfnisse anderer in Erwägung ziehen

## RUHE

Erholung, Zeit ohne Aufgabe, Gedanken schweifen lassen, Körper, Geist und Seele regenerieren lassen

## SELBSTWERT

meine Bedürfnisse respektieren / ernst nehmen; vertrauen, dass ich das kann, dass ich wichtig bin, für mich und für andere Menschen. "I matter"

## SINN

Transzendenz; dass das, was ich tue, auch anderen Menschen dient

## SPASS, SPIEL

Lachen, einfach drauf los tun, lebendig sein, in Kontakt sein mit dem inneren Kind

## ORIENTIERUNG

Übersicht haben. Mich zurecht finden, planen können.

## TEILNAHME

dabei sein, bei dem was passiert, mitmachen, einbezogen sein

## TRAUERN

Verluste feierlich begehen, Enttäuschungen / unerfüllten Bedürfnissen Raum geben, sie zu bedauern Umfeld ernst nehmen



BEDÜRFNISKARTEN

## TRÄUME HABEN

## UNTERSTÜTZUNG

dass mir jemand hilft, dass ich das, was ich gerne erreichen würde, erreiche dass die Stimmen in meinem Kopf sich gegenseitig verstehen

## VERBINDUNG

mein Gegenüber/mich selbst als Mensch spüren / erleben, in Kontakt sein mit dem, was da ist / lebendig ist

## VERSTÄNDNIS

verstehen, aus welchen guten Gründen andere das tun, was sie tun; dass andere checken, aus welchen guten Gründen heraus ich handle

## VERTRAUEN

Zuversicht, Perspektive, vertrauen, dass ich das hinbekomme, dass das so wird, wie ich es mir wünsche, absehen können / darauf vertrauen können, dass mein Bedürfnis nach ... erfüllt wird / Raum bekommt / Platz hat

## WERTSCHÄTZUNG

dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was ich tue, mitbekommen, dass mein Handeln und Dasein für andere einen Wert hat - wichtige Bedürfnisse erfüllt

## WIRKSAMKEIT

Ursache sein; Zeit effektiv nutzen (so, dass ich einen Effekt sehe)

## ZEIT SINNVOLL NUTZEN



BEDÜRFNISKARTEN

## ZUM LEBEN BEITRAGEN

jemandem Freude bereiten; meine Bedürfnisse oder die Bedürfnisse anderer Menschen erfüllen; das Leben bereichern; helfen können, teilen

## ANREGUNG, INSPIRATION

Spaß haben, etwas Neues tun / erleben, mitbekommen, was es in der Welt noch so alles gibt

## KLARHEIT

wissen, woran ich bin, klar sehen, was los ist

## SICHERHEIT

## LEBENDIGKEIT

## SCHUTZ, GEBORGENHEIT

geschützt sein, an einem Ort sein, wo ich mich sicher fühle, wo ich mich fallen lassen kann

## PRÄSENZ

## SEXUALITÄT



BEDÜRFNISKARTEN

## SPIRITUALITÄT

Verbindung zu etwas spüren, das größer ist als ich selbst Mein Ego transzendieren das Leben bereichern; helfen können, teilen

## AUGENHÖHE

sich auf Augenhöhe begegnen, bei allen Unterschieden die Gleichwertigkeit von mir und meinem Gegenüber erkennen

