

Über Bedürfnisse

Alles, was wir tun, ist in diesem Moment unser bester Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Alle Menschen haben also die gleichen Bedürfnisse – nur unterschiedlich stark ausgeprägt.

Wir haben oft mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit.

Gefühle weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin.

Es gibt stets viele Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Wege nennen wir Strategien.

Die Erfüllung unserer Bedürfnisse ist unabhängig von konkreten Personen oder Dingen.

Wir sind selbst verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und für die Wahl unserer Strategien.

Die Menschen, die uns am nächsten stehen, nutzen wir häufig als unsere Lieblingsstrategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir haben oft keinen leichten Zugang zu unseren Bedürfnissen, weil sie immer wieder von unseren Mitmenschen, insbesondere den Eltern, nicht wahrgenommen und bestätigt worden sind. Somit haben viele von uns den Eindruck gewonnen, dass sie Bedürfnisse nicht haben dürfen.

Wir können nur dann Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse übernehmen, wenn wir lernen, sie wahrzunehmen und uns selbst zu erlauben.

Möglichkeiten Dein Bedürfnis mitzuteilen

- Weil ich ... liebe.
- Weil ich ... brauche.
- Weil mir ... wichtig ist.
- Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
- Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
- Weil ich mich sehr nach ... sehne.
- Weil ich meine Energie für ... einsetze.
- Weil ich ... sehr schätze.
- Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
- Weil ich ... bevorzuge.
- Weil ich ... anstrebe.

Strategie oder Bedürfnis

Oft werden Strategien mit Bedürfnissen verwechselt. Deswegen merke Dir:

Strategien könnten mit einer Kamera aufgenommen werden – Bedürfnisse niemals!

- Gehaltserhöhung → **Wertschätzung**
- Umarmung → **Verbunden sein**
- Saubere Küche → **Ordnung**

Wenn Du denkst, Du hast ein Bedürfnis nach einer Gehaltserhöhung, ist Dir in Wirklichkeit z.B. Wertschätzung wichtig. Die Gehaltserhöhung (mehr Geld auf dem Konto) ist nur ein Weg/eine Strategie dahin und kein Bedürfnis.

Vom echten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

Wenn Du eines der folgenden Gefühle bemerkst, erfüllen sich die nebenstehenden Bedürfnisse höchstwahrscheinlich nicht:

ANGST	Sicherheit
SCHAM	Dazugehören Verbunden sein
EINSAMKEIT	Dazugehören Verbunden sein
SCHULD	Dazugehören Verbunden sein
GLEICHGÜLTIGKEIT	Entwicklung Abwechslung
ÄRGER	Selbstbestimmt sein Gerechtigkeit Alle Bedürfnisse
FRUST	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
OHNMACHT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
HOFFNUNGSLOSIGKEIT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
UNZUFRIEDENHEIT	Alle Bedürfnisse
TRAUER	Alle Bedürfnisse

Wenn Du Freude empfindest, weißt Du, dass sich gerade eines oder mehrere Bedürfnisse erfüllen.

FREUDE	Alle Bedürfnisse
--------	------------------

Bedürfnisse stehen nie im Konflikt – nur unsere Strategien

Im Alltag haben wir häufig den Eindruck, die Bedürfnisse des einen würden im Konflikt mit den Bedürfnissen des anderen stehen.

Beispiel

Du brauchst Entspannung, während Dein Gegenüber Bewegung haben will.

Tatsächlich stehen Bedürfnisse niemals im Konflikt miteinander. Hören wir, worum es dem anderen wirklich geht, haben wir in der Regel Verständnis füreinander, da wir die gleichen Bedürfnisse in uns tragen und mit ihnen gut vertraut sind.

Du weißt, wie es ist, Lust auf Bewegung zu haben und kannst dadurch Dein Gegenüber verstehen.

Meist denken wir erst einmal in Strategien und selten in Bedürfnissen. Dadurch finden wir uns oft in Konflikten wieder – mit uns selbst oder mit anderen. Diese Konflikte entstehen, weil wir uns auf einen bestimmten Weg (Strategie) – alternativlos – festgelegt haben, um uns ein Bedürfnis zu erfüllen. Daher können Strategien sich ausschließen und im Konflikt miteinander stehen.

Scheinbar verspricht Dir nur der Fernsehabend die erhsehnte Entspannung. Für den anderen ist scheinbar Tanzen gehen der einzige Weg, um Bewegung zu bekommen.

Werden wir uns über die hinter der Strategie liegenden Bedürfnisse bewusst, fühlen wir uns augenblicklich frei, auch eine andere Strategie zu wählen. Jetzt sehen wir neue Möglichkeiten und Lösungen, wie sich die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen könnten.

Ein Spaziergang in der Natur könnte Dein Bedürfnis nach Entspannung und das Bedürfnis Deines Gegenübers nach Bewegung erfüllen.

Vom unechten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

Ein unechtes Gefühl ist eine Formulierung, die Du irrtümlich für die Mitteilung eines echten Gefühls verwendest. In Wirklichkeit ist dieses unechte Gefühl jedoch eine Interpretation des Verhaltens Deines Gegenübers oder einer Situation. Somit ist es kein echtes Gefühl, sondern eine Vermutung. Es entsteht dann immer der falsche Eindruck, der andere sei schuld und trage die Verantwortung für Dein Gefühl und das dahinterliegende unerfüllte Bedürfnis – Du erlebst Dich als Opfer der Umstände. Eigentlich willst Du den anderen wissen lassen, wie Du Dich fühlst und was Du brauchst, damit er Dich versteht und sein Verhalten entsprechend verändert. Ein unechtes Gefühl auszudrücken, ermöglicht dieses Verständnis in der Regel nicht.

Hinweis: Wenn Du Dich sagen hörst: „Ich habe das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich brauchst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Bedürfnis
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Selbstbestimmt sein Sicherheit Leichtigkeit
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Verbunden sein Aufrichtigkeit Sicherheit Gerechtigkeit
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Dazugehören Austausch Wertschätzung Verbunden sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören Gerechtigkeit
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Unterstützung Balance
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Selbstbestimmt sein

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:

- Ich fühle mich von Dir verurteilt.
- „Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von Dir verurteilt, bin ich verärgert, weil mir Wertschätzung und Verbunden sein wichtig sind.“

Wie Du unechte Gefühle - aus der Tabelle oben - in echte Gefühle (Scham, Ärger, Angst, Ohnmacht, Trauer etc.) übersetzt, verrät Dir der

GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

Mehr Wissen und Inspiration immer griffbereit!

Als junger und innovativer Verlag fassen wir - mit viel Freude - für Dich wichtige Themen verständlich zusammen.

www.FuturePaceMedia.de

- ✓ Günstiger als im Buchhandel
- ✓ Autoren direkt unterstützen
- ✓ Bezahlen auf Rechnung
- ✓ Günstiger Versand
- ✓ Sonderkonditionen für Bildungseinrichtungen

Beziehungen vertiefen & Konflikte kompetent lösen

Die beliebte Lernkarte



GFK-Navigator
für Gewaltfreie Kommunikation

