

## Bedürfnis- und Gefühlskarten zum Ausdrucken

BEDÜRFNISSE	Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind
 <b>AUTONOMIE</b> Freiheit, Selbstbestimmung	 <b>glücklich</b> frei, froh, mutig, freudvoll, zuversichtlich, erleichtert, berührt, stolz, optimistisch, wundervoll, fröhlich
 <b>KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE</b> Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung	 <b>dankbar</b> berührt, bewegt, erfüllt, erfreut, ergriffen, gerührt, befreit, entlastet, erlöst, ermutigt
 <b>INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST</b> Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität	 <b>friedvoll</b> ausgeglichen, ruhig, zufrieden, weit, entspannt, sicher, klar, erleichtert, angenehm, behaglich, hoffnungsvoll
 <b>SICHERHEIT</b> Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur	 <b>liebvoll</b> warm, zärtlich, genährt, vertrauensvoll, bewegt, freundlich, geborgen
 <b>VERBINDUNG</b> Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit	 <b>spielerisch</b> belebt, beschwingt, energiegeladen, erfrischt, stimuliert, wach, lebendig, abenteuerlustig, neugierig, kraftvoll, locker, lustig, unbeschwert, vergnügt, verzaubert, heiter
	 <b>ruhig</b> angenehm, behaglich, beruhigt, leicht, erfrischt, stark, gelassen, gesammelt, still, gelassen, stabil, sanft, sorglos
	 <b>begeistert</b> verblüfft, amüsiert, inspiriert, überschwänglich, atemlos, fasziniert, interessiert, angeregt, aufgedreht, berauscht, ekstatisch, energiegeladen, enthusiastisch, entzückt, erstaunt, gebannt, gefesselt, überrascht, beflügelt, ausgelassen, motiviert

**Übung zu den Bedürfnissen** Der Übende überlegt sich eine Situation, über die er gerne sprechen möchte, in der seine Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt waren. Nun lässt er die gesamte Geschichte weg (also auch Beobachtungen, Bewertungen, Begründungen etc.) und schildert lediglich die Gefühle und dazugehörigen Bedürfnisse, die im Mangel oder erfüllt waren.

Der Partner ist dazu da, die Hand zu heben, wenn der Übende beginnt, die Geschichte erzählen zu wollen. Evtl. fasst er auch zusammen, was er gehört hat (s. Übung zum aktiven Zuhören). Das ist es auch schon. Kurz und knackig.

Besonders spannend finde ich, dass es wirklich vollkommen unnötig ist, den anderen zu verstehen (in dem Sinne, dass ich weiß, von welcher Situation er spricht) ... ich kann ihm trotzdem Einfühlung geben. Als Zuhörer bin ich ihm sogar noch enger verbunden, weil meine Gedanken sich nicht auf die Suche nach ähnlichen Situationen in meinem Leben machen können. So entsteht sehr schnell eine Verbindung von Herz zu Herz.

### Übung zu den Gefühlen

Wir haben sie als Partnerübung durchgeführt, sie geht aber auch in der gesamten Gruppe. Dauer zweimal 15 Minuten. Grundlage waren zwei Listen mit Gefühlen: solche bei erfüllten und solche bei unerfüllten Bedürfnissen. Jeder bekam eine Liste. Davon hat er sich ein Gefühl ausgesucht und das dann pantomimisch dargestellt. Der andere rät. Wenn das Gefühl erraten ist, wird gewechselt. Wenn Ihr wollt, könnt ihr auch die Listen zwischendurch wechseln.

Im zweiten Teil suchen wir uns ein Gefühl von der Liste und erzählen unserem Partner, in welcher Situation wir dieses Gefühl gespürt haben. Dann wird gewechselt.

<https://inek-training.de/> 12.02.2023