



VERBINDENDE KOMMUNIKATION

Der Weg zu
Verbindung, Empathie
und Kooperation

Nach dem Modell der
Gewaltfreien Kommunikation
von Dr. Marshall B. Rosenberg



Sven-Jessen.net 
empathisch | menschlich | echt



Was ist eigentlich verbindende Kommunikation?

Verbindende Kommunikation ist eine Haltung, die es Menschen ermöglicht, in Kontakt zu treten, Konflikte friedlich zu lösen und Beziehungen zu stärken.

Sie basiert auf der von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelten Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Diese wird oft als „Sprache des Herzens“ oder „Giraffensprache“ bezeichnet.

Ziele der verbindenden Kommunikation:

- Verbindung herstellen: Echtes Verstehen und Verständnis schaffen.
- Empathie üben: Gefühle und Bedürfnisse erkennen und wertschätzen.
- Kooperation fördern: Lösungen finden, die für alle Beteiligten funktionieren.

Verbindende Kommunikation zielt darauf ab, eine Haltung der Wertschätzung, Ehrlichkeit und Offenheit zu fördern.



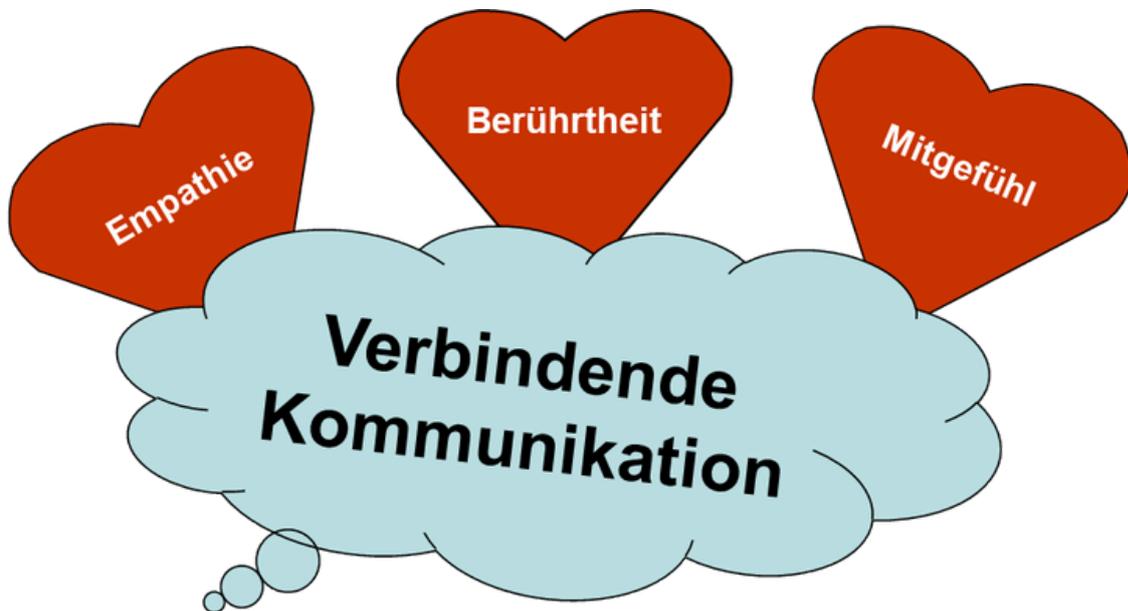


Annahmen in der verbindenden, gewaltfreien Kommunikation

- Jedes Bedürfnis dient dem Leben.
- jeder Mensch möchte die eigenen Bedürfnisse befriedigen bzw. befriedigt bekommen.
- Jedes Verhalten, auch Strategie genannt, ist der mehr oder weniger geglückte Versuch der Befriedigung eines oder mehrerer Bedürfnisse. Unsere Bedürfnisse sind die Motivation unseres Handelns.
- Grundsätzlich bereitet es uns Freude, die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen, wenn die Erfüllung auf Freiwilligkeit beruht.
- Menschen tun freiwillig und gerne etwas, um dem anderen das Leben zu verschönern, weil sie an einer guten Verbindung interessiert sind.
- Menschen hungern nach Einfühlung (Mitgefühl) und Wertschätzung.
- Hinter jeder trennenden Aussage stehen Gefühle und Bedürfnisse, die wir mit ein wenig Übung heraushören können.
- Menschen sind von Natur aus gewaltfrei und auf gute Verbindungen ausgerichtet.
- Gewaltvolle Kommunikation wurde erlernt und kann auch wieder verlernt und zur verbindenden Kommunikation gewandelt werden.



Verbindende, gewaltfreie Kommunikation



Verbindende Kommunikation wende ich an, weil ich..

- ...Schuld, Scham, Belohnung und Bestrafung durch **Empathie, Berührtheit & Mitgefühl ersetzen möchte.**
- ...die Chance, meine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, erhöhen möchte.
- eine echte Verbindung zu dem Menschen, mit dem ich kommuniziere, schaffen möchte.

Verbindende Kommunikation basiert auf Freiwilligkeit und dem Wunsch nach Verbindung.

Wenn wir es schaffen, hinter den möglicherweise trennenden Worten einer Person die eigentliche Botschaft (Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) empathisch und einfühlsam zu hören, werden wir bereit sein, auf diese Person zuzugehen.





Trennende Kommunikation und ihre Aspekte

Trennende Kommunikation umfasst Muster, die Distanz schaffen und Konflikte verschärfen. Sie verhindert Verbindungen und führt häufig zu Widerstand.

Merkmale trennender Kommunikation

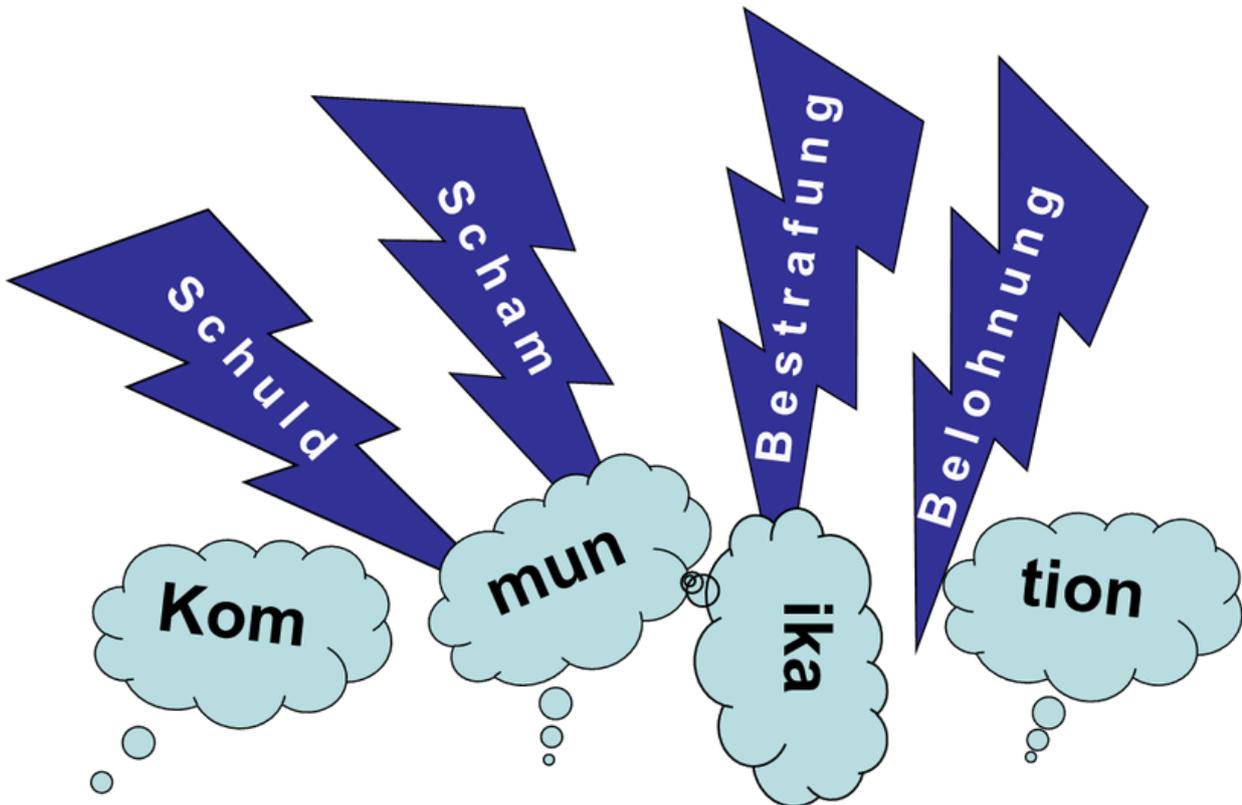
1. **Urteile:** „Das ist falsch!“
2. **Vorwürfe:** „Du machst immer alles kaputt!“
3. **Forderungen:** „Du musst mir helfen!“
4. **Vergleiche:** „Warum bist du nicht wie dein Bruder?“

Trennende Elemente im Detail

1. **Schuld:** Zuweisungen wie „Du bist schuld!“ entziehen Eigenverantwortung.
2. **Scham:** Angriffe auf den Selbstwert, z. B. „Wie konntest du nur?“
3. **Lob/Belohnung:** Motivation, die von äußerer Anerkennung abhängt, schwächt die intrinsische Motivation.
4. **Bestrafung:** Druck und Zwang, die Widerstand erzeugen, statt Kooperation zu fördern.



Trennende Kommunikation



Trennende Kommunikation ist geprägt von:

- Urteilen („Das ist richtig“)
- Schubladendenken – Einteilung in „gut“ und „schlecht“
- Forderungen
- Moralischen Urteilen („Du bist“)
- Analysen („Dein Problem ist, dass du....“)

Durch trennende Kommunikation erzeugen wir Abwehr, Widerstand und Verteidigung. Wir bewirken ein Handeln der Anderen, das von Schuld, Scham oder Angst (vor Bestrafung) motiviert ist.



Die Symbole - Wolf und Giraffe

Dr. Marshall B. Rosenberg nutzte Tiere als Symbole für zwei verschiedene Kommunikationsstile:

Der Wolf: Symbol für trennende Kommunikation

- Der Wolf repräsentiert trennende Kommunikation, geprägt von Urteilen, Vorwürfen und Forderungen.

Die Giraffe: Symbol für verbindende Kommunikation

Die Giraffe symbolisiert Mitgefühl, Empathie und den Wunsch nach Verbindung. Mit ihrem großen Herzen ist sie ein Sinnbild für die lebensbereichernde Kommunikation.

Übung: Wolfs- und Giraffenohren

1. **Zuhören mit Wolfsoren:** Schreibe eine Situation auf, in der du trennend reagiert hast. Was hast du dabei gedacht? Welche Vorwürfe hat du dir und welche der anderen Person gemacht?
1. **Wechsel zu Giraffenohren:** Schreibe die gleiche Situation mit Fokus auf Gefühle und Bedürfnisse. Wie fühlst du dich, was brauchst du gerade? Wie könnte sich die andere Person fühlen und was könnte sie brauchen? (Nutze hierzu gerne die Listen mit Gefühlen und Bedürfnissen)





Empathie-Ohren (Giraffenohren) im Detail



Giraffenohren nach außen..

..haben den Fokus auf eine
Einführung nach außen. Sie
hören „**Was könnte der andere
fühlen? Was könnte er brauchen?**“



Giraffenohren nach innen..

..haben den Fokus auf eine
Einführung nach innen. Sie
hören „**Was fühle ich?
Was brauche ich?**“

Eine Giraffe...

..respektiert die Bedürfnisse aller

..trennt Beobachtung und Bewertung

..achtet auf die eigenen Gefühle und ist sich
der dahinter liegenden Bedürfnisse bewusst

..achtet auf die Gefühle der anderen und
versucht deren Bedürfnisse zu erfragen

..spricht die Sprache des Herzens und übersetzt
Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen
in Gefühle und Bedürfnisse.





Schuld-/Schamohren (Wolfsohren) im Detail



Wolfs-/Schuldohren nach außen..

..haben den Fokus auf Vorwurf und Abwehr nach außen. Sie denken/sagen „**Mit dir stimmt etwas nicht! Du bist Schuld!**“



Wolfs-/Schuldohren nach innen..

..haben den Fokus auf Vorwurf und Abwehr nach innen. Sie sagen/denken „**Mit mir stimmt etwas nicht! Ich bin Schuld!**“

Ein Wolf...

..kritisiert & interpretiert

..“weiß“, was mit dem anderen nicht stimmt

..bewertet, legt Maßstäbe an, lobt, straft oder droht Strafe an

..fühlt sich im Recht und sucht Schuldige





Der alte Mann und sein Enkel

Ein alter Mann saß mit seinem Enkelsohn
an einem Lagerfeuer.

Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte,
während die Flammen in den Himmel züngelten.

Nach einer Weile des Schweigens sagte der Alte:
„Weißt du, wie ich mich manchmal fühle?“

Es ist, also ob da zwei Wesen
in meinem Herzen miteinander kämpfen.

Eines der beiden ist rachsüchtig, aggressiv,
zerstörend und einsam.

Das andere dagegen ist liebevoll, sanft,
mitfühlend und echt.“

„Welcher der beiden wird den Kampf
um dein Herz gewinnen?“, fragte der Junge.

Darauf erwiderte der alte Mann:
„Der, den ich füttere.“





Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

Die Grundlage im Kommunikationsprozess der Gewaltfreien, verbindenden Kommunikation bilden die folgenden 4 Schritte. Mit regelmäßiger Übung ist es möglich durch deren Anwendung die eigene innere Haltung und die Beziehung zu sich und anderen lebensbereichernd zu verändern.

Beobachtung: Die Situation klar und wertfrei beschreiben.

Beispiel: Statt „Du bist unzuverlässig!“ → „Du hast die Besprechung heute um 10 Uhr verpasst.“

Gefühle: Eigene Emotionen erkennen und benennen.

Beispiel: „Ich fühle mich unsicher.“

Bedürfnisse: Die universellen menschlichen Bedürfnisse hinter den Gefühlen formulieren.

Beispiel: „Ich brauche Verbindlichkeit.“

Bitte: Eine klare, umsetzbare Bitte äußern, die auf Freiwilligkeit beruht.

Beispiel: „Wärst du bereit, mir vorher Bescheid zu geben, wenn du nicht kommen kannst?“

Übung: Die 4 Schritte anwenden

Wähle eine aktuelle Konfliktsituation und schreibe die 4 Schritte auf. Lies deine Formulierungen laut vor. Wie fühlt sich das an?





Die 4 Schritte (Grafik)



Beobachtung

- ohne Bewertung / Interpretation
- ...wenn ich sehe / höre.....

Gefühl

- keine Schuldzuweisung
(hintergangen, betrogen, usw.)
- ...fühle ich mich.....

Bedürfnis

- keine Strategien / Handlungen
- ...weil ich [Bedürfnis] brauche
- ...weil mir [Bedürfnis] wichtig ist

Bitte

- immer freiwillig
- keine Forderung
- **Wärst du bereit** ?
- **Bitte**



Die Haltung & Struktur



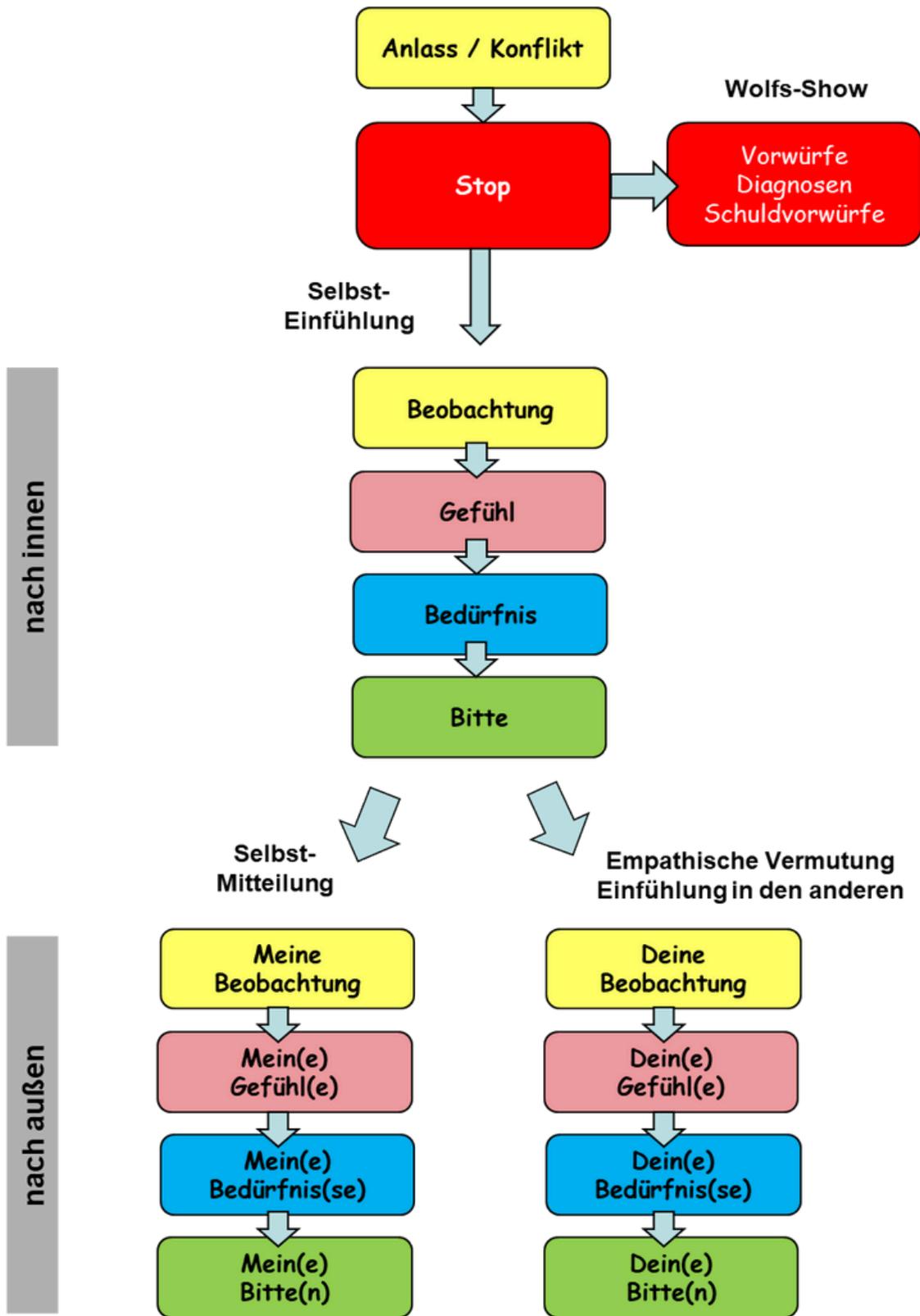
Die 4 Schritte (Tabelle)

| | Selbst-Einfühlung Selbst-Mitteilung | Einfühlung in den anderen Empathische Vermutung |
|---------------------|---|--|
| 1. Situation | <i>Teile die Beobachtung mit, die der Auslöser für dein Gefühl war</i> | <i>Teile eine Wahrnehmung mit, von der du glaubst, dass sie der Auslöser dafür war, was den anderen gerade bewegt</i> |
| | Wenn ich sehe... Wenn ich höre... Wenn ich wahrnehme... Wenn ich daran denke... | Wenn du siehst... Wenn du hörst... Wenn du bemerkst... Wenn du daran denkst... |
| | <i>Gebe die Beobachtung möglichst so wieder, wie es eine Videokamera tun würde. Verwende bitte keine versteckten Urteile, Bewertungen und Interpretationen.</i> | |
| 2. Gefühl | <i>Teile mit, was du in Bezug auf deine Wahrnehmung fühlst</i> | <i>Versuche zu erfassen, was der andere fühlt und teil deine Vermutung mit.</i> |
| | ...fühle ich mich ... (+ Gefühlswort)... ..bin ich ... (+ Gefühlswort)... | fühlst du (dich) dann... (+ Gefühlswort).. bist du dann... (+ Gefühlswort)? |
| | <i>Benutze möglichst „reine“ Gefühlsworte und weniger Worte, die wie Gefühle klingen, aber eher beschreiben, was du denkst oder was eine andere Person getan hat.</i> | |
| 3. Bedürfnis | <i>Teile das/die Bedürfnisse mit, die in der Situation erfüllt nicht erfüllt wurden.</i> | <i>Versuche zu erfassen, welche Bedürfnisse der andere haben könnte..</i> |
| | weil ichbrauche weil mirwichtig ist weil ich gerne hätte, dass ... weil mir sehr daran liegt, dass... | weil dubrauchst ? weil dirwichtig ist ? weil du gerne gehabt hättest, dass...? weil dir am Herzen liegt, dass...? |
| | <i>Versuche bitte zwischen Bedürfnis und Strategie zur Erfüllung des Bedürfnisses zu unterscheiden.</i> | |
| 4. Bitte | <i>Sprich eine konkrete Bitte an dich oder die andere Person aus, die bei der Erfüllung deines Bedürfnisses hilfreich sein könnte</i> | <i>Versuche zu erfassen, um was der andere jetzt möglicherweise bitten möchte...</i> |
| | Und ich hätte gerne, dass du... Wäre es für dich in Ordnung, wenn... Wärest du bereit... | Und du hättest gerne, dass ich... ? Und du möchtest, dass ich ...? Und du fragst dich, ob ich bereit bin ...? |
| | <i>Sei dir im Klaren über den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung. Eine Bitte lässt dem Empfänger die freie Entscheidung, ob er/sie sie erfüllen möchte.</i> | |





Prozess der Gewaltfreien Kommunikation



Die Haltung & Struktur

Bitten an mich selbst

Ich bitte mich, in jedem Alter zu entdecken, dass ich meinen Anteil an dem habe, was mit mir geschieht und was ich erlebe, dass ich Co-Autor des Drehbuchs meines Lebens bin.

Ich bitte mich zu lernen, weder den anderen, noch mich selbst, für das zu beschuldigen, was mir in meinem Leben widerfährt.

Wenn ich von einem meiner Mitmenschen oder meiner Umgebung Worte oder Handlungen als Geschenk oder Anerkennung empfangen, ist es an mir, sie als solche anzunehmen.

Ich bitte mich, direkte und offene Bitten auszusprechen und akzeptiere, keine Kontrolle über die Antwort des anderen auszuüben. Ich nehme mir bewusst die Freiheit, diese Antwort anzunehmen.

Ich bitte mich, von einem nur reaktiven Austausch mit meinen Mitmenschen, zu einer gegenseitigen Verständigung überzugehen, bei der die Qualität unserer Beziehung im Vordergrund steht. Dadurch vergrößere ich die Möglichkeiten einer lebendigen, verbindenden und einfühlsamen Kommunikation.

Ich bitte mich, mich selbst um meine Bedürfnisse, Wünsche oder Gefühle zu kümmern, ohne sie von anderen Menschen zu fordern. Dadurch entwickle und vergrößere ich meine Autonomie und Freiheit.

Ich kann im alltäglichen Leben bewusster mit dem Thema „Eigenverantwortung“ umgehen, wenn ich unterscheiden lerne zwischen meinen eigenen Gefühlen, erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen und den Gefühlen und Bedürfnissen anderer.





Empathisches Zuhören

Empathie ist das Herzstück der verbindenden Kommunikation.

Empathisches Zuhören bedeutet, hinter den Worten des anderen dessen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen.

Die Schritte des empathischen Zuhörens

1. Hinhören: Fokus auf die Worte und die Körpersprache des Gegenübers.
2. Vermutung äußern: Gefühle und Bedürfnisse reflektieren: „Fühlst du dich ..., weil du ... brauchst?“
3. Nachfragen: Klärende Fragen stellen, um Verständnis zu vertiefen.

Übung: Gefühle und Bedürfnisse empathisch vermuten

1. Bitte jemanden, dir eine schwierige Situation zu schildern.
2. Vermute, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter den Worten stehen.
3. Bitte um Feedback, ob deine Vermutungen zutreffen.





Selbsteinführung

Selbsteinführung ist ein essenzieller Bestandteil der verbindenden Kommunikation und bildet die Basis, um authentisch mit anderen zu kommunizieren. Sie bedeutet, sich selbst zuzuhören, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter zu erkennen. Oft sind wir in hektischen oder konfliktreichen Momenten so auf das Außen fixiert, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Selbsteinführung bringt uns zurück zu unserem inneren Gleichgewicht und schafft Klarheit.

Warum ist Selbsteinführung wichtig?

1. Bewusstsein entwickeln: Selbsteinführung hilft, unbewusste Reaktionen zu durchbrechen. Anstatt automatisch mit Ärger oder Rückzug zu reagieren, erkennen wir, was wirklich in uns vorgeht.
2. Selbstregulation: Sie gibt uns die Fähigkeit, mit schwierigen Emotionen wie Wut, Angst oder Enttäuschung umzugehen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen.
3. Empathie für andere: Erst wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse verstehen, können wir uns in die Bedürfnisse anderer einfühlen.
4. Authentizität: Selbsteinführung ermöglicht es, klar und ehrlich zu kommunizieren, ohne Vorwürfe oder Forderungen.





Schritte zur Selbsteinfühlung

1. Innehalten / Beobachtung (wenn vorhanden) formulieren

Der erste Schritt besteht darin, einen Moment innezuhalten und sich von äußeren Ablenkungen abzuwenden. Dies kann in stressigen Situationen schwierig sein, aber es ist entscheidend, um bewusst bei sich anzukommen. **Übung:** Atme dreimal tief ein und aus. Sage dir innerlich: „Ich bin hier, um mir zuzuhören.“

2. Gefühle wahrnehmen

Frage dich: „Was fühle ich gerade?“ Gefühle sind der Zugang zu unseren inneren Bedürfnissen. Es geht nicht darum, die Gefühle zu bewerten, sondern sie einfach zu akzeptieren. Verwende hierzu gerne die Liste der Gefühle.

3. Bedürfnisse erkennen

Hinter jedem Gefühl steckt ein unerfülltes oder erfülltes Bedürfnis. Frage dich: „Was brauche ich gerade wirklich?“ Bedürfnisse sind universell und unabhängig von bestimmten Personen, Zeiten und Orten. Beispiele für Bedürfnisse findest du in der Liste der Bedürfnisse.

4. Sich selbst mitfühlend begegnen

Manchmal fühlen wir uns durch unsere eigenen Bedürfnisse oder Gefühle unsicher oder traurig. Selbsteinfühlung bedeutet, diese mit Mitgefühl zu betrachten, statt sie zu verurteilen.





Hürden auf dem Weg zur Selbsteinführung

Hindernisse / Hürden

- **Automatische Reaktionen:** In stressigen Momenten sind wir oft von unseren Reaktionen getrieben, ohne innezuhalten.
- **Selbstkritik:** Statt uns zuzuhören, kritisieren wir uns oft hart: „Ich sollte nicht so empfindlich sein.“
- **Zeitdruck:** Es fällt schwer, in hektischen Situationen einen Moment für sich selbst zu finden.

Wie du Hindernisse überwinden kannst

- **Plane kurze Reflexionspausen:** 5 Minuten am Morgen oder am Abend reichen aus.
- **Übe Geduld:** Selbsteinführung ist ein Prozess. Es ist okay, wenn es nicht immer sofort gelingt.
- **Erinnere dich an die universellen Bedürfnisse:** Alle Menschen teilen diese Grundbedürfnisse – auch du.





Übungen zur Selbsteinfühlung

Übung 1: Der innere Dialog

1. Denke an eine herausfordernde Situation.
2. Schreibe auf, was du in diesem Moment denkst.
3. Übersetze diese Gedanken in Gefühle und Bedürfnisse.
 - Beispiel: „Warum nimmt niemand Rücksicht auf mich?“ → „Ich fühle mich traurig, weil mir Respekt wichtig ist.“

Übung 2: Bedürfnisse-Pause

1. Stelle dir im Laufe des Tages mehrmals die Frage: „Was brauche ich gerade wirklich?“
2. Schreibe die Bedürfnisse auf, die dir einfallen.

Übung 3: Empathie für dich selbst

1. Stelle dir vor, ein guter Freund würde dir von deiner aktuellen Situation erzählen.
2. Schreibe auf, was du diesem Freund sagen würdest.
3. Lies diese Worte laut vor und richte sie an dich selbst.





Möglichkeiten zur Veränderung I

| Häufig erlernte Art der Kommunikation | Möglichkeiten, es anders zu machen | Konkrete Mittel, diese Möglichkeiten umzusetzen |
|--|--|--|
| Über den anderen sprechen. | Mit dem anderen sprechen. | Ich spreche von mir. Ich benutze das Wort „Ich“. |
| Von Allgemeinheiten reden und „man“ benutzen. | Den Austausch mit dem anderen persönlich gestalten. | Ich lege Zeugnis von mir ab. Ich bringe mich selbst ein. |
| Sich von anderen definieren lassen, sich in einen Rahmen einsperren lassen. | Sich positionieren, Stellung beziehen, sagen, was für mich wichtig ist. | Ich wage es meine Gefühle und Bedürfnisse offen auszudrücken. |
| An Stelle des anderen denken und seine Ideen vorwegnehmen. | Dem anderen anbieten, sich mir mitzuteilen. | Ich teile meine Gefühle, Bedürfnisse und Bitten mit. Ich erfrage die Gefühle und Bedürfnisse des anderen. |
| Für den anderen oder an seiner Stelle handeln wollen und dabei denken, es sei für sein Wohl. | Akzeptieren, mit dem anderen zu handeln und manchmal den anderen machen zu lassen. | Ich stelle fest, dass jede menschliche Beziehung zwei Seiten hat. Ich bin nur für meine eigene Seite verantwortlich. |





Möglichkeiten zur Veränderung II

| Häufig erlernte Art der Kommunikation | Möglichkeiten, es anders zu machen | Konkrete Mittel, diese Möglichkeiten umzusetzen |
|--|--|--|
| Mit Opposition oder Unterwerfung reagieren, sich gegeneinander ausrichten. | Verschiedene Ansichten nebeneinander stehen lassen, ihnen den gleichen Platz geben. | Ich verweigere Polemik. Ich achte die Bedürfnisse des anderen. |
| Sich auf die eigenen Ängste konzentrieren und sie aufrecht erhalten. | Das unerfüllte Bedürfnis erkennen, das sich hinter der Angst versteckt. | Ich nehme das Risiko auf mich, meinen Bedürfnissen zuzuhören, was nicht bedeutet, dass diese auch erfüllt werden müssen. |
| Die Opferhaltung und das System Hilfe/Beistand oder Anschuldigungen kultivieren. | Die Verantwortung übernehmen für seine eigenen Handlungen und seine Engagements. | Ich mache mir bewusst, dass ich Co-Autor von all meinen zwischenmenschlichen Beziehungen bin. |
| Die Person mit ihrem Verhalten verwechseln. | Unterscheiden zwischen der Person und ihren Handlungen, d.h. dem, was sie ist, und dem, was sie tut. | Ich befrage mich zum Sinn meiner eigenen Verhaltensweisen. |





Liste mit Gefühlsvorschlägen

Liste mit Vorschlägen für Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|-------------|
| agil | energievoll | glücklich | schön |
| aktiv | entzückt | hellwach | sich freuen |
| angenehm | erfüllt | herzlich | stolz |
| ausgeglichen | ergriffen | klar | tapfer |
| ausgelassen | fasziniert | lebendig | vergnügt |
| begeistert | freudig | munter | zufrieden |
| beholdlich | frisch | mutig | |
| berührt | geborgen | quicklebendig | |
| dankbar | gelassen | romantisch | |
| empfindsam | gesund | ruhig | |

Liste mit Vorschlägen für Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

| | | | |
|--------------|----------------|---------------|---------------|
| abgespannt | dumpf | hektisch• | rastlos• |
| aggressiv• | durchwühlt | hilflos• | ratlos• |
| abwehrend• | durcheinander• | imitiert• | scheu• |
| abwesend• | eifersüchtig• | introvertiert | chockiert |
| angstvoll• | einsam• | instabil | sehnsüchtig• |
| apathisch | energielos | kaputt• | sentimental• |
| ambivalent | erschöpft | kühl• | teilnahmslos |
| angespannt• | explosiv• | labil• | traurig |
| antriebsarm• | frustriert• | lahm• | unbeholdlich• |
| bedrückt | gedankenlos | lasch• | unsicher• |
| betroffen• | gehemmt• | leer | verschlossen• |
| bitter• | geladen• | lustlos• | verspannt• |
| deprimiert• | gleichgültig• | nervös | verwirrt• |
| | | | zaghaft• |





Liste mit Bedürfnisvorschlägen

Verbindung / Verbundenheit

Akzeptanz
Zuneigung
Wertschätzung
Zugehörigkeit
Kooperation
Kommunikation
Nähe
Gemeinschaft
Begleitung
Mitgefühle
Rücksicht
Beständigkeit
Empathie
Einbeziehung
Intimität
Liebe
Gegenseitigkeit
Pflege
Respekt
Schutz
Sicherheit
Stabilität
Unterstützung
Gesehen werden
Verstanden werden
Vertrauen
Wärme
Klarheit
Verantwortung

Verbindung / Verbundenheit

Schönheit
Leichtigkeit
Gleichberechtigung
Harmonie
Inspiration
Struktur
Berührung

Integrität

Authentizität
Achtsamkeit
Ehrlichkeit
Offenheit

Feiern

Spaß
Freude

Physische Bedürfnisse

Luft
Nahrung
Bewegung
Ruhe
Sexualität
Gesundheit
Schutz
Körperkontakt
Wasser
Entspannung

Sinn/ Bedeutung

Bewusstsein
Lebensfreude
Herausforderung
Klarheit
Kompetenz
Selbstbewusstsein
Zuwendung
Kreativität
Entdeckung
Effizienz
Wirksamkeit
Wachsen
Hoffnung
Lernen/Entwicklung
Trauern
Mitwirkung
Selbstverwirklichung
Verständnis
Ästhetik
Identität
Selbstbestimmung

Autonomie

Wahl
Freiheit
Unabhängigkeit
Raum
Spontaneität
Eigenständigkeit

