

## Bedürfnisse erkennen – Ideen für mögliche Bedürfnisse bei bestimmten Gefühlen

Gerade, wenn wir erst beginnen, uns mit der Vielfalt unserer Bedürfnisse zu beschäftigen, können wir sie noch nicht so gut benennen. Wenn du merkst, starke Gefühle bei dir oder bei deinem Kind deuten auf unerfüllte Bedürfnisse hin, kannst du mit Hilfe dieser Liste nach den passenden Bedürfnissen suchen. Bei dir selbst kannst du schauen, bei welchem Bedürfnis es sich stimmig anfühlt. Mithilfe des aktiven Zuhörens kannst du herausfinden, welches Bedürfnis hinter dem Verhalten deines Kindes steckt. Scheue dich nicht, ein Bedürfnis zu benennen, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob es das Richtige ist. Dein Kind wird dich korrigieren, wenn du nicht richtig liegst. Liegst du richtig, hörst du meistens ein erleichtertes "Jaaaa". Denn alle Menschen empfinden es als wohltuend und verbindend, wenn ihr Bedürfnis erkannt wurde.

Beispiele:

<b>Gefühle</b>	<b>Mögliche Bedürfnisse</b>
wütend	Autonomie, Unterstützung, Entspannung, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit
ängstlich	Gesundheit, Schutz, Nähe, Sicherheit, Anerkennung
traurig	Ehrlichkeit, Unterstützung, Vertrauen, Nähe, Gemeinschaft, Verbindung, Berührung
gelangweilt	Kreativität, Herausforderung, Sinnhaftigkeit, Vergnügen, Spiel
ungeduldig	Entspannung, Selbstbestimmung, Kommunikation, Autonomie, Effektivität
einsam	Schutz, Hilfe, Nähe, Verbundenheit, Berührung, Mitgefühl
müde	Erholung, Schlaf, Nahrung, innerer Friede, Balance von aktiv sein und ausruhen
hilflos	Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Unterstützung, Kommunikation, Anerkennung, Liebe
angespannt	Erholung, Zusammenarbeit, Mitwirkung, Mitgefühl, Berührung, Nähe, Trost

Das Bedürfnis in einem Konflikt zu erkennen ist am Anfang, wenn du dich damit beschäftigst, gar nicht so leicht. Doch je öfter du es tust, desto leichter wird es dir fallen, das zugrunde liegende Bedürfnis wahrzunehmen, bei dir selbst, bei deinem Kind und bei jedem anderen Menschen.

In der folgenden Übung, denke an eine Situation, in der du die jeweils untenstehenden Gefühle gespürt hast und schreibe zu dem Gefühl das oder die jeweiligen Bedürfnisse auf, die dahinterstehen können.

Gefühl	Bedürfnis(se)
Wütend (welche Gefühle noch?)	
Ängstlich	
Gelangweilt	
Traurig (welche Gefühle noch?)	
Ungeduldig	
Einsam	
Müde	
Hilflos	
Angespannt	