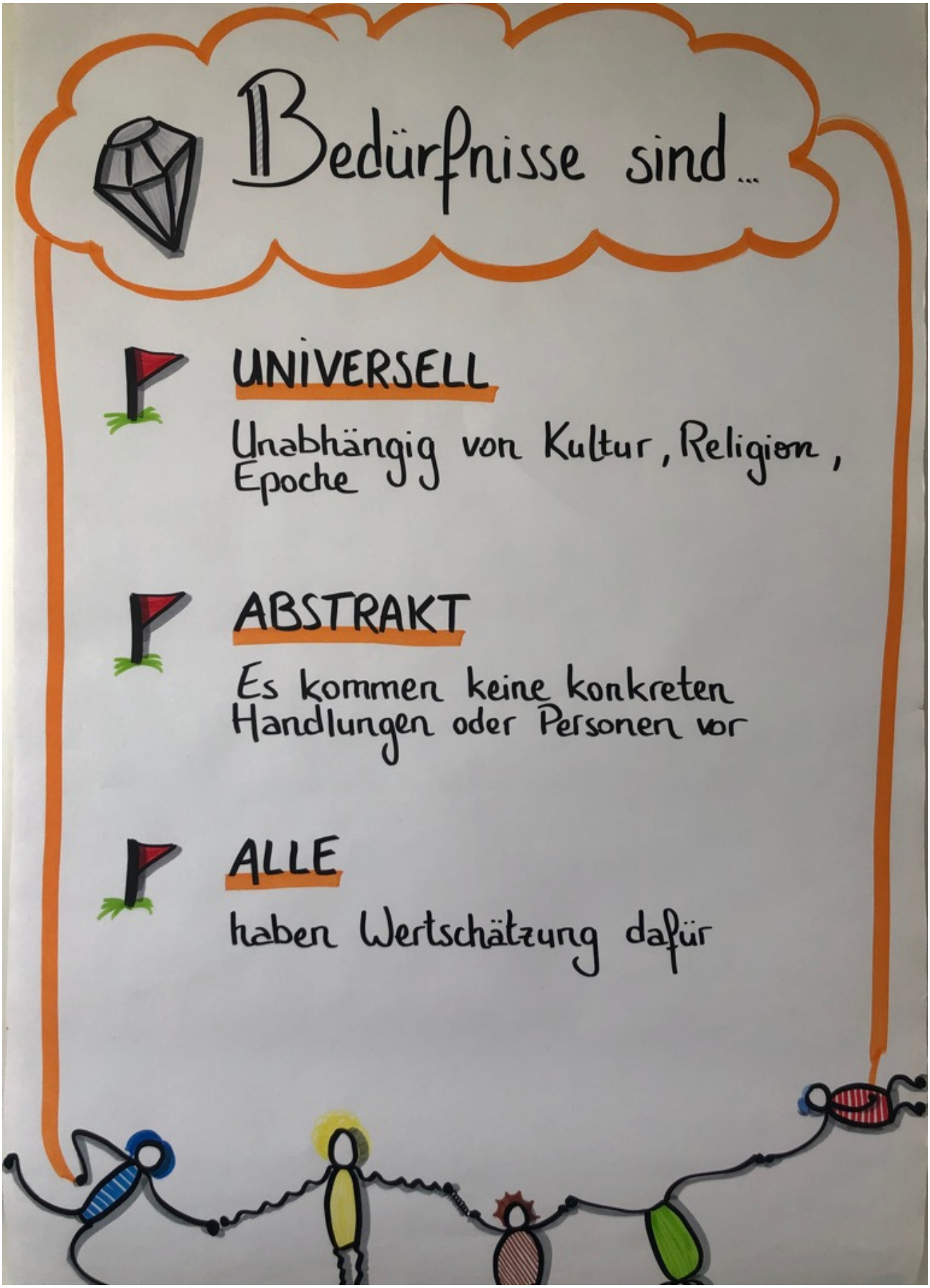
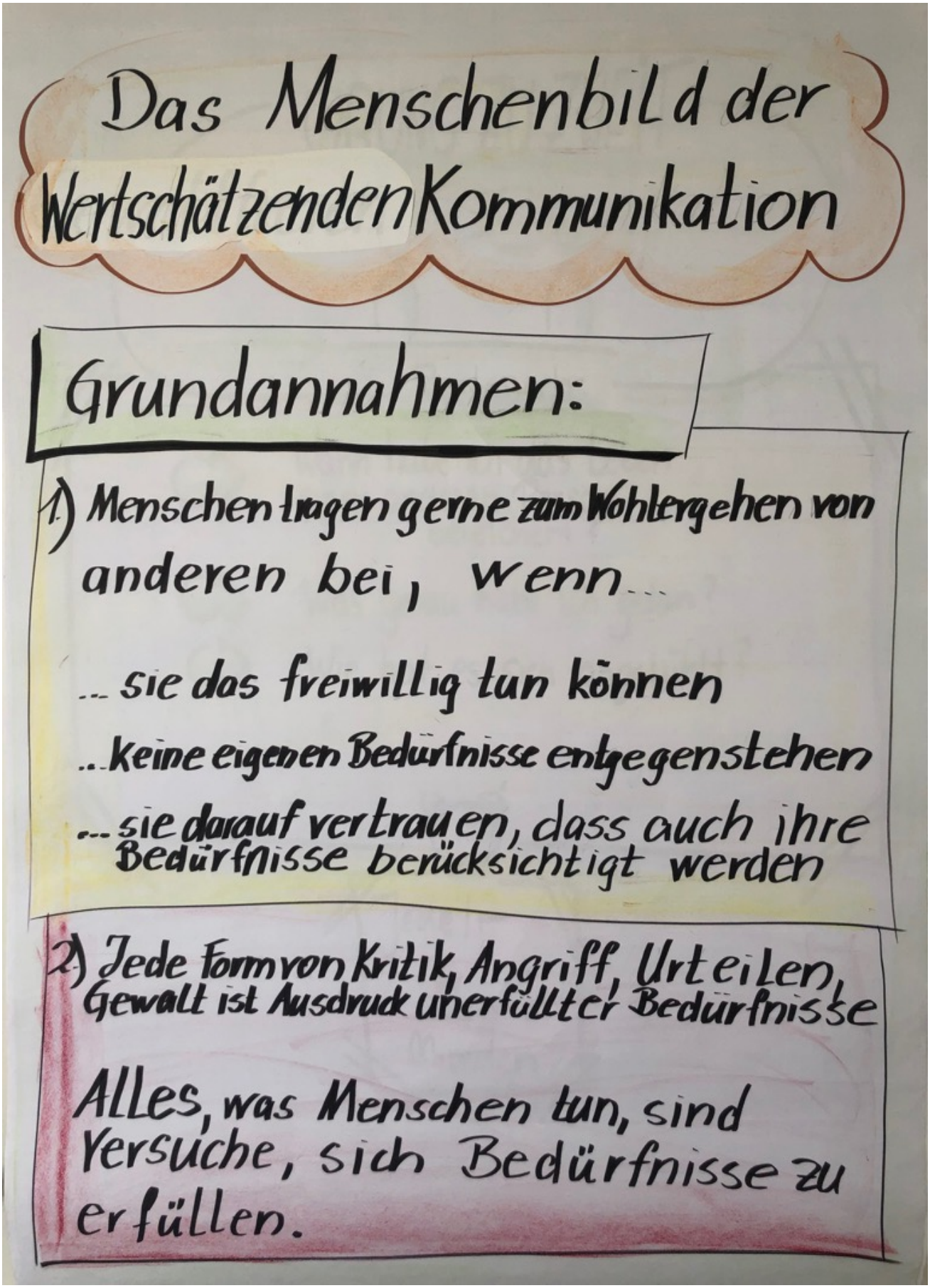
© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION®



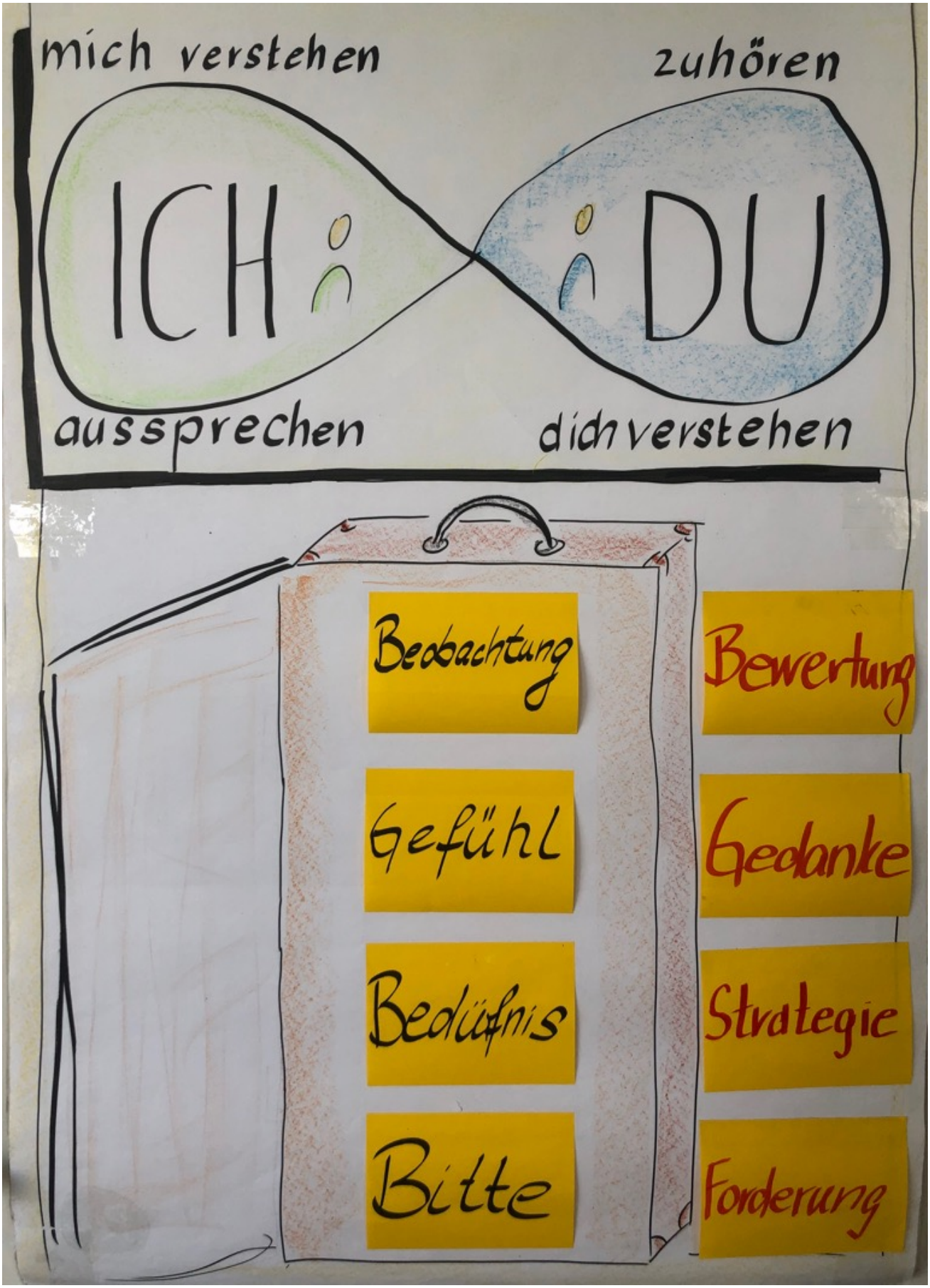
© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION®



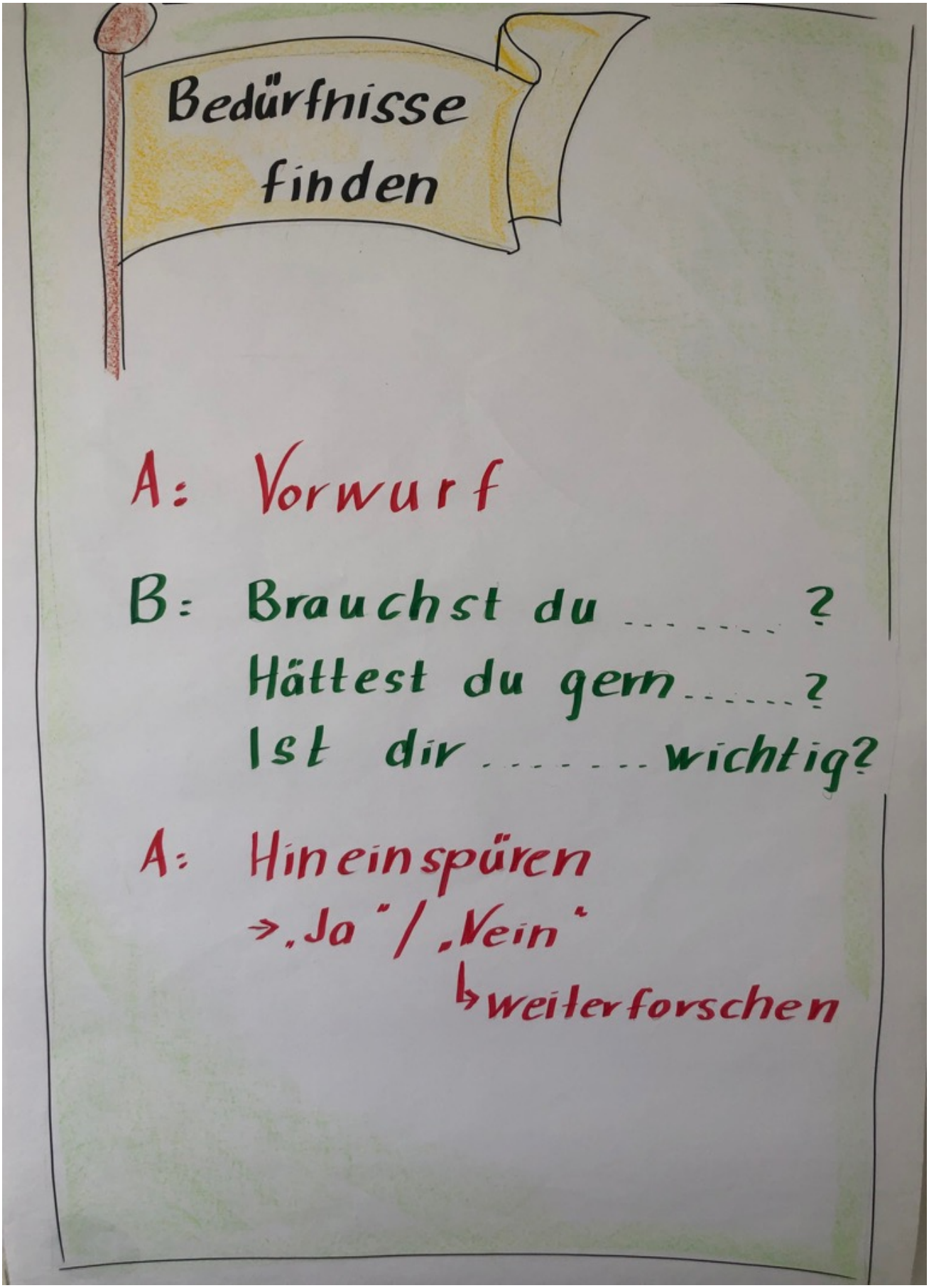
© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®



© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®



© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION®

Bedürfnisse

Körperliche Bedürfnisse
Aktivität
Berührung
Beständigkeit
Bewegung
Beweglichkeit
Entspannung
Erholung
Gesundheit
Heilung
Intimität
Kraft
Luft
Nahrung
Privatsphäre
Ruhe
Rhythmus
Schlaf
Sexualität
Trinken
Unversehrtheit
Wärme
Wasser
Wohlbefinden…

Psychische Bedürfnisse
Abwechslung
Anregung
Ästhetik
Autonomie
Ausgeglichenheit
Beitragen
Berührung
Effizienz
Eigenständigkeit
Entspannung
Entwicklung
Feedback
Feiern
Freiheit
Gestalten
Inspiration
Klarheit
Kompetenz
Kreativität
Lebendigkeit
Leichtigkeit
Lernen
Ordnung
Schönheit
Selbstbestimmung
Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit
Sinn
Sinnvolles Tun
Spaß
Spiel
Spontanität
Struktur
Verstehen
Wahlmöglichkeiten
Weiterentwicklung
Zuversicht…

Soziale Bedürfnisse
Akzeptanz
Aufrichtigkeit
Ausgewogenheit
Austausch
Authentizität
Beitragen
Beteiligung
Bestätigung
Ehrlichkeit
emotionale Sicherheit
Empathie
Engagement
Fairness
Feedback
Freiheit
Frieden
Geborgenheit
Gegenseitigkeit
Gemeinschaft
Glaubwürdigkeit
Gleichbehandlung
Harmonie
Intimität
Kontakt
Kooperation
Liebe
Mitgefühl
Nähe
Respekt
Rücksichtnahme
Selbstbestimmung
Sinnhaftigkeit
Unterstützung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Zärtlichkeit
Zugehörigkeit
Zusammenarbeit
Verbindung
Verständnis
Vertrauen
Wertschätzung
Wohlwollen
Zugehörigkeit
Zuverlässigkeit…

GEFÜHLE

Freude
amüsiert
angeregt
ausgelassen
ausgeglichen
beflügelt
befreit
begeistert
berauscht
beschwingt
dankbar
enthusiastisch
erfreut
euphorisch
fasziniert
fröhlich
freudig
geborgen
gelassen
glücklich
gespannt
hoffnungsvoll
inspiriert
interessiert
lebendig
motiviert
überrascht
neugierig
optimistisch
stolz
überglücklich
verliebt…

Angst
aufgeregt
alarmiert
angeekelt
angespannt
angewidert
ängstlich
besorgt
beunruhigt
durcheinander
eifersüchtig
einsam
erschreckt
erschrocken
erschüttert
erstaunt
furchtsam
hoffnungslos
nervös
panisch
schockiert
sorgenvoll
überfordert
ungeduldig
unruhig
unsicher
verschreckt
verwirrt…

Ärger/Wut
angriffslustig
ärgerlich
aufgebracht
böse
durcheinander
empört
entmutigt
entrüstet
entsetzt
frustriert
geladen
gelangweilt
genervt
gereizt
gestresst
grimmig
irritiert
hasserfüllt
mürrisch
neidisch
perplex
rasend
reizbar
sauer
streitlustig
verärgert
voller Abneigung
voller Abscheu
voller Groll wütend
widerwillig
zornig…

Trauer
bekümmert
besorgt
bestürzt
betrübt
deprimiert
erschüttert
fassungslos
geknickt
hilflos
kraftlos
Kummer
melancholisch
miserabel
müde
niedergeschlagen
schwermütig
traurig
trostlos
unglücklich
verdrossen
verzweifelt…

© kommunikationbewegt LYDIAKAISER

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION®