

Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation

Menschliche Bedürfnisse werden in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg als die Kraftquelle des menschlichen Handelns verstanden. Sie gelten als im Wesen des Menschen verankert, also universell. Das Kommunikationsmodell geht davon aus, dass jeder Mensch die gleichen Bedürfnisse hat (nur vielleicht zu unterschiedlichen Zeiten). Sie sind immer lebensförderlich und nicht gebunden an eine bestimmte Handlung, eine Person, ein Objekt, eine Zeit oder an einen Ort.

Jeder Mensch hat Lieblingsstrategien, mit denen er sich seine Bedürfnisse erfüllen will. Nach Rosenberg ist jeder Mensch selbst für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich. Und tatsächlich spricht die Gewaltfreie Kommunikation erst dann von einem Bedürfnis, wenn sich zahllose Wege eröffnen, es zu erfüllen.

Aufgaben:

1. Wählen Sie für die folgenden Aufgaben möglichst eine digitale Anwendung (z. B. Instagram, Whatsapp, Onlinespiel, Youtube), die Ihnen viel Zeit raubt, Ihnen Ärger bringt oder mit der Sie aus anderen Gründen unzufrieden sind.
2. Schauen Sie sich die unten aufgeführte Bedürfnisliste¹ an und entscheiden Sie, welche Bedürfnisse Sie sich mit der von Ihnen häufig genutzten digitalen Anwendung (siehe Frage 1) erfüllen. Unterstreichen Sie in der Liste alle Bedürfnisse, die zu Ihnen passen.
3. Wahrscheinlich haben Sie mehrere Bedürfnisse unterstrichen. Identifizieren Sie das stärkste Bedürfnis.

BEDÜRFNISLISTE



Körperliche Bedürfnisse

- Luft
- Wasser
- Nahrung
- Bewegung
- Schutz
- Obdach
- Ruhe, Entspannung, Gesundheit
- Berührung
- Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit



Individuelle Bedürfnisse

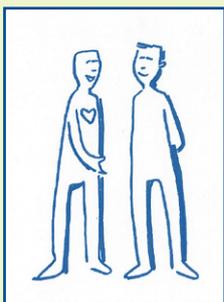
- Schönheit, Stil, Format, Ästhetik
- Information, Feedback, Reaktion
- Harmonie, Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit, Ankommen
- Inspiration
- Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit
- Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst

¹ In Anlehnung an Marshall Rosenberg: <https://www.gfk-plus.net/listen/index%20listen.htm> {Abruf am 19.12.2021, 18:54 Uhr}

Arbeitsblatt 2, Seite 2, eigene Bedürfnisse bei der Mediennutzung identifizieren

- Authentizität, Echtheit, Spontaneität
- Bedeutung, Wichtigkeit
- Kreativität, Fantasie, Flexibilität, Abwechslung
- Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück
- Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt
- Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung, Cleverness
- Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative
- Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben
- Gesundheit, Reichtum, Fülle
- Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit
- Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen
- Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur
- Beständigkeit
- Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum
- Abschluss, Ende, Ankommen, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

- Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude
- Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement
- Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit
- Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
- Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft
- Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, weiter Horizont, Visionskraft
- Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut
- Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
- Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
- Loyalität, Treue, Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit
- Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe
- Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen
- Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung
- Kommunikation, Vermittlung, Berechenbarkeit, Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft



Soziale Bedürfnisse

- Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
- Schutz, Sicherheit, Geborgenheit
- Objektivität, Höflichkeit
- Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance, ausgewogene Beteiligung
- Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit
- Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit



Selbstentwicklungsbedürfnisse

- Wachstum, Grenzen sprengen, Spiritualität
- Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit
- Heilung