

# EINE SPRACHE DES HERZENS

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

### BEDÜRFNISSE – WERTE

#### **Körperliche Bedürfnisse:**

Luft, Wasser, Nahrung, Bewegung, Wohnung, Privatsphäre, Ruhe, Licht, Wärme, Entspannung, Berührung, Zärtlichkeit, Sexualität

#### **Persönliche Bedürfnisse:**

Nähe, Kontakt, Mitgefühl, Lebendigkeit, Selbstwert, Schutz, Geborgenheit, Sicherheit, Offenheit, Herzlichkeit, Wärme, Anerkennung, Fröhlichkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Hoffnung, Mut, Einfachheit, Zuversicht, Heilung, Verständnis, Bildung, Wertschätzung, Vertrauen, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Geduld, Unterstützung, Stärke, Akzeptanz, Achtung, Respekt, Kompetenz, Klarheit, Orientierung, Ausdauer, Flexibilität, Beständigkeit, Aktivität, Effektivität, Zeit sinnvoll nutzen, Individualität, Vollständigkeit, Authentizität, Integrität, Intimität, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Lebensfreude, Humor, Abenteuer, Leichtigkeit, Bereitschaft

#### **soziale Bedürfnisse:**

Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Kommunikation, Zugehörigkeit, Toleranz, Verbundenheit, Austausch, Gemeinschaftssinn, Verschiedenartigkeit, Konfliktfähigkeit, Rücksichtnahme, Anteilnahme, Verlässlichkeit, ernstgenommen werden, gehört werden, wahrgenommen werden, Ausgleich von Geben und Nehmen, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Autonomie, Freiheit, Fairness, Solidarität, Einflussnahme, Macht

#### **Spirituelle Bedürfnisse:**

Freude, Frieden, Weisheit, Schönheit, Harmonie, Inspiration, Sinnfindung, Sinnhaftigkeit, Transzendenz, Bewusstwerdung, Fülle, Wachsen und Erweiterung, Ganzheit, Grenzenlosigkeit, Religiosität, Begeisterung, Selbstverwirklichung, Selbsta Ausdruck, Kreativität, Einssein

#### **Feiern, Spiel:**

Freizeit, Freude, Lachen, Spiel, Lebenslust, Genuss, Sinnenfreude