

# Gewaltfreie Kommunikation

**Bedürfnisse** zeigen uns, was wir brauchen/was in uns lebendig ist.

Abwechslung	Gemeinschaft	Schönheit/Ästhetik
Achtsamkeit	Gesehen-/Gehört werden	Selbstannahme
Aktivität	Glück	Selbstbestimmung
Akzeptanz	Harmonie	Selbstfürsorge
Angenommensein	Identität	Selbstverantwortung
Aufmerksamkeit	Initiative	Selbstverwirklichung
Austausch	Integrität	Selbstvertrauen
Ausgewogenheit	Inspiration	Selbstsicherheit
Authentizität	Intensität	Sicherheit
Autonomie	Intimität	Sinn
Beitragen	Klarheit	Schutz
Berührung	Kultur	Sexualität
Beteiligung	Kongruenz	Spiritualität
Bewegung	Kontakt	Spontaneität
Bildung	Kraft	Struktur
Dankbarkeit	Kreativität	Unterstützung
Direktheit	Lebendigkeit	Verantwortung
Echtheit	Lebensfreude	Verbindlichkeit
Effektivität	Leichtigkeit	Verbindung
Ehrlichkeit	Lernen	Vergnügen
Einfühlung	Liebe	Verständnis
Entleerung	Menschlichkeit	Verständigung
Entspannung	Mitgefühl	Verstehen
Entwicklung	Mut	Vertrauen
Essen/Trinken	Nähe	Wachstum
Feiern	Natur	Wärme
Freiheit/Freiraum	Offenheit	Wertschätzung
Freude/Spaß	Originalität	Wirksamkeit
Frieden	Ordnung	Zärtlichkeit
Geborgenheit	Respekt	Zentriertheit
Genuss	Resonanz	Zugehörigkeit
Gesundheit	Ruhe	Zuverlässigkeit

Bedürfnisse sind - **universell**: Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.

- **positiv**: Sie dienen der Bereicherung des Lebens.

- **abstrakt**: Sie sind weder an bestimmte Personen noch an spezifische Handlungen, Ort oder Zeit gekoppelt.