|  |  |
| --- | --- |
| **Bedürfnisse ...** | **Brauchst du …? Möchtest du …?** |
| Erholung | ... freie Zeit, Zeit, in der dir keiner sagt, was du tun sollst, … |
| Kreativität | ... deine Kraft spüren, entdecken, was du schaffen kannst, etwas Neues machen, das zu dir passt, ... |
| Identität | ... herausfinden, was du wirklich willst, verschiedene Sachen ausprobieren und sie wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht, ... |
| Freiheit | ... selbst entscheiden, was für dich gut ist. …  |
| Autonomie | ... selbst entscheiden, was du tust, selbst aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst, ... |
| Authentizität | ... sagen was wirklich in dir los ist, tun wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist, ... |
| Sicherheit | … sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird, ... |
| Kooperation | ... dass alle miteinander etwas tun, wir zusammen helfen, wir ein Team sind, ... |
| Effektivität/(Selbst-) Wirksamkeit  | ... es schaffen können, dass sich Dinge ändern, ... … etwas erledigen/beenden, was du dir vorgenommen hast … |
| Gemeinschaft | ... Freunde, dass jemand bei dir ist, dass jemand zu dir hält, ... |
| Frieden | ... still sein, Ruhe haben, ... |
| Gleichbehandlung | ... das für alle dasselbe gilt, alle gleich viel bekommen, es gerecht zugeht ... |
| Zuneigung | ... spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand dich mag ... |
| Mitgefühl | ... dass andere bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist, ... |
| Einbezogensein | ... dabei sein, bei dem was passiert, mitmachen, ... |
| Feiern | ... zeigen, wie glücklich du dich fühlst, ... |

|  |  |
| --- | --- |
| Trauern | ... zeigen, wie traurig du bist ... |
| Anregung | ... Spaß haben, etwas Neues tun, ... |
| Sinn | ... etwas erfahren, fühlen, denken oder tun, das wirklich wichtig ist, ... |
| Kompetenz | ... wirklich sicher sein, dass du es tun kannst, zeigen, dass du es schaffen wirst, ... |
| Wertschätzung | ... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist, ... |
| Ehrlichkeit | ... dich verlassen können, dass das, was einer sagt, auch stimmt, ... |
| etwas beitragen | ... helfen können, teilen, ... |
| Gegenseitigkeit, Einvernehmen | ... Menschen kennen, die dieselben Ideen haben, Freunde haben, die dasselbe wichtig finden, ... |
| Ordnung/Struktur | ... deine Sachen gleich finden können, den Durchblick haben, was gerade passiert, ... |
| Beständigkeit | ... drauf zählen können, dass es beim nächsten Mal wieder so ist, ... |
| Respekt  | … sich darauf verlassen können, dass du akzeptiert und geachtet bist, … |
| Rücksichtnahme | ... dass deine Bedürfnisse und die der anderen zählen, dass Menschen bekommen, was sie brauchen, sicher sein, dass für alle gut gesorgt ist, … |
| Unterstützung | ... Hilfe; jemanden, der dich unterstützt, ... |
| Verbindung | ... spüren können, dass du dazugehörst, ... |

Zusammengestellt von nvc-parenting-Yahoogroup (von Mitgliedern erstellt).

Übersetzung Susanna Mader/Isabell Peters. Vgl.[http://mosaik.homepage.t-online.de/gfkbed2.htm](https://groupware.tu-braunschweig.de/Redirect/mosaik.homepage.t-online.de/gfkbed2.htm).

Geändert und ergänzt von Gottfried Orth.