

Hand-Out „Einführung in die GFK“

GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

angeregt	energiegeladen	fasziniert	inspiriert	selbstsicher	verwundert
aufgeregt	engagiert	frei	interessiert	sensibel	verzaubert
ausgeglichen	entlastet	sich freuen	kraftvoll	sicher	wach
ausgelassen	entspannt	fröhlich	klar	sorgenfrei	warmherzig
befriedigt	entzückt	geborgen	lebendig	stolz	wissbegierig
befreit	erfreut	geduldig	leicht	tapfer	wohl
begeistert	erfrischt	gefasst	liebepoll	übermütig	zärtlich
belebt	erfüllt	gelassen	locker	überrascht	zufrieden
berauscht	ergriffen	gemütlich	lustvoll	überschäumend	zuversichtlich
bereichert	erheitert	gespannt	motiviert	überwältigt	
berührt	erleichtert	gerührt	mutig	unbeschwert	
beruhigt	ermutigt	glücklich	neugierig	verblüfft	
betroffen	erregt	heiter	offen	vergnügt	
bewegt	erstaunt	hingerissen	optimistisch	verliebt	
dankbar	erwartungsvoll	hoffnungsvoll	ruhig	vertrauensvoll	

GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

ängstlich	entsetzt	missmutig	streitlustig	verletzt
ärgerlich	enttäuscht	misstrauisch	teilnahmslos	verschlossen
angespannt	ermüdet	müde	träge	verschreckt
aufgewühlt	ernüchtert	mürrisch	traurig	verspannt
ausgelaugt	erschöpft	mutlos	überdrüssig	verstimmt
bedrückt	erschrocken	nervös	überfordert	verzweifelt
bekommen	frustriert	niedergeschlagen	unbehaglich	verwirrt
bekümmert	furchtsam	panisch	ungeduldig	widerwillig
besorgt	gehemmt	peinlich	unglücklich	wütend
beunruhigt	geladen	pessimistisch	unklar	zappelig
bitter	gelangweilt	ratlos	unruhig	zerrissen
blockiert	gereizt	ruhelos	unsicher	zitterig
deprimiert	gleichgültig	schläfrig	unter Druck	zögerlich
durcheinander	feindselig	schlapp	unwohl	zornig
eifersüchtig	hilflos	schockiert	unzufrieden	
einsam	irritiert	schwer	verängstigt	
empfindlich	kalt	skeptisch	verbittert	
energieelos	leer	sorgenvoll	verlegen	
entmutigt	lustlos	strapaziert	verletzbar	

BEDÜRFNISSE, DIE ALLE MENSCHEN TEILEN

Physiologische Bedürfnisse <ul style="list-style-type: none">• Luft• Essen & Trinken• Bewegung & Berührung• Schutz• Unterkunft / ein Zuhause• Erholung	Bedürfnisse im Miteinander <ul style="list-style-type: none">• Wertschätzung• Respekt / Anerkennung / Verständnis für die gewählte Lebensweise• Nähe• Zugehörigkeit• Vertrauen• Rücksichtnahme• Geborgenheit• Intimität (Nähe, Zärtlichkeit, Liebe ...)• Sexualität• Bildung / Wachstum• Verbindung• Verständnis• Ruhe / Alleinsein• Ehrlichkeit
Autonomie <ul style="list-style-type: none">• Träume / Ziele / Werte wählen• Pläne zur Erfüllung meiner Träume / Ziele / Werte entwickeln	
Integrität <ul style="list-style-type: none">• Authentizität / Echtheit• Kreativität• Sinn• Selbstwert & Selbstvertrauen• Wirksamkeit / zur Bereicherung des Lebens beitragen	Spirituelle Bedürfnisse <ul style="list-style-type: none">• Heiterkeit• Schönheit• Harmonie / Frieden• Inspiration• Ordnung / Struktur / Klarheit• Leichtigkeit / Freude• Ritual / Feiern

ZITATE ZUR GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

"Ich denke das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und es ist immer ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden." **Marshall B. Rosenberg**

„Gewaltlosigkeit besteht nicht in einer Reihe von Techniken, die man sich intellektuell aneignen kann. Gewaltfreies Handeln erwächst aus Mitgefühl, innerer Klarheit und Verstehen.“ **Thich Nhat Hanh**

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit. " **Viktor Frankl**

"Um Gewaltlosigkeit zu üben, müssen wir unserem Körper, unseren Gefühlen und anderen Menschen mit Zärtlichkeit, liebevoller Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut begegnen. Mit Achtsamkeit – der Übung des Friedens – können wir beginnen, die Kriege in unserem Innern zu überwinden, und zu verwandeln.“ **Thich Nhat Hanh**