

## BEDÜRFNISSE IN KINDERSPRACHE

Hier eine kleine Zusammenstellung einiger Bedürfnisse, wie sie (innere) Kinder eventuell besser verstehen.

Diese (von mir leicht abgewandelte) Liste habe ich gefunden auf <https://mosaik.homepage.t-online.de/gfkbed2.htm>. Als Urheber angegeben ist die nvc-parenting-Yahoogroup, die Übersetzung stammt von Susanna Mader & Isabell Peters. Ich habe keine Kontaktmöglichkeit zu der Gruppe oder den beiden Übersetzerinnen gefunden, hoffe aber, dass die Verbreitung dieser Liste in ihrem Sinne ist.

Anregung	Du möchtest ... Spaß haben / etwas Neues tun ... ?
Authentizität	Du möchtest ... sagen, was wirklich in dir los ist / tun, wonach dir wirklich ist / so sein können, wie du bist, ... ?
Autonomie	Du möchtest ... selbst entscheiden, was du tust / selber aussuchen, was du magst / wählen können, wie du etwas machst, ... ?
Beständigkeit	Du möchtest ... drauf zählen können, dass es beim nächsten mal wieder so ist...?
Ehrlichkeit	Du möchtest ... dich darauf verlassen können, dass was einer sagt, auch stimmt, ... ?
Einbezogensein	Du möchtest ... dabei sein, bei dem, was passiert / mitmachen, ... ?
Erholung	Du brauchst ... freie Zeit, Zeit in der dir keiner sagt, was du tun sollst ?
etwas beitragen	Du möchtest ... helfen können, teilen ... ?
Feiern	Du möchtest ... zeigen, wie glücklich du dich fühlst, ... ?
Freiheit	Du möchtest ... selbst entscheiden, was für dich gut ist ?
Frieden	Du möchtest ... still sein, Ruhe haben, ... ?
Geborgenheit	Du möchtest ... darauf vertrauen können, gehalten zu werden / wissen, dass jemand immer zu dir hält ?
Gemeinschaft	Du brauchst ... Freunde / dass jemand bei dir ist / dass jemand zu dir hält, ... ?
Identität	Du möchtest ... herausfinden, was du wirklich willst / verschiedene Sachen ausprobieren und sie wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht ... ?
Kooperation	Du möchtest ... dass alle miteinander etwas tun / wir zusammenarbeiten / wir ein Team sind, ... ?

Kreativität	Du möchtest ... deine Kraft spüren / entdecken, was du schaffen kannst / etwas Neues machen, was dir passt, ... ?
Mitgefühl	Du möchtest ... dass andere bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist, ... ?
Ordnung / Struktur	Du möchtest ... deine Sachen gleich finden können / den Durchblick haben, was gerade passiert, ... ?
Rücksichtnahme	Du möchtest ... dass deine Bedürfnisse und die der anderen zählen / dass Menschen bekommen, was sie brauchen / sicher sein, dass für alle gut gesorgt ist ... ?
Selbstvertrauen	Du möchtest ... wirklich sicher sein, dass du das tun kannst / zeigen, dass du es schaffen wirst?
Sicherheit	Du möchtest ... sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird, ... ?
Sinn	Du möchtest ... etwas tun, was wirklich wichtig ist, ... ?
Trauern	Du möchtest ... zeigen, wie traurig du bist ... ?
Unterstützung	Du brauchst ... Hilfe, jemanden, der dich unterstützt, ... ?
Verbindung	Du möchtest ... spüren können, dass du dazu gehörst, ... ?
Wertschätzung	Du möchtest ... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist, ... ?
Wirksamkeit	Du möchtest ... es schaffen können, dass sich Dinge ändern, ... ?
Zuneigung	Du möchtest ... spüren, dass jemand nahe ist / sehen, dass jemand dich mag, ... ?