



Bedürfnisse,

wie sie Kinder vielleicht formulieren würden

Erholung	Du brauchst ... freie Zeit, Zeit in der dir keiner sagt, was du tun sollst ?
Kreativität	Du möchtest ... deine Kraft spüren, entdecken, was du schaffen kannst, etwas Neues machen, was dir passt, ... ?
Identität	Du möchtest ... herausfinden, was du wirklich willst, verschiedene Sachen ausprobieren und sie wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht ... ?
Freiheit	Du möchtest ... selbst entscheiden, was für dich gut ist ?
Autonomie	Du möchtest ... selbst entscheiden, was du tust, selber aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst, ... ?
Authentizität	Du möchtest ... sagen, was wirklich in dir los ist, tun, wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist, ... ?
Sicherheit	Du möchtest ... sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird, ... ?
Kooperation	Du möchtest ... dass alle miteinander etwas tun, wir zusammenhelfen, wir ein Team sind, ... ?
Effektivität	Du möchtest ... es schaffen können, dass sich Dinge ändern, ... ?
Gemeinschaft	Du brauchst ... Freunde, dass jemand bei dir ist, dass jemand zu dir hält, ... ?
Frieden	Du möchtest ... still sein, Ruhe haben, ... ?
Gleichbehandlung	Du möchtest ... dass für alle dasselbe gilt, alle gleichviel bekommen, es gerecht zugeht, ... ?
Zuneigung	Du möchtest ... spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand dich mag, ... ?
Mitgefühl	Du möchtest dass andere (checken) bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist, ... ?
Einbezogenheit	Du möchtest ... dabei sein, bei dem, was passiert, mitmachen, ... ?
Feiern	Du möchtest ... zeigen, wie glücklich du dich fühlst, ... ?
Trauern	Du möchtest ... zeigen, wie traurig du bist ... ?
Anregung	Du möchtest ... Spaß haben, etwas Neues tun ... ?
Sinn	Du möchtest ... etwas tun, was wirklich wichtig ist, ... ?



Kompetenz	Du möchtest ... wirklich sicher sein, dass es tun kannst, zeigen, dass du es schaffen wirst ... ?
Wertschätzung	Du möchtest ... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist, ... ?
Ehrlichkeit	Du möchtest ... dich verlassen können, dass was einer sagt, auch stimmt, ... ?
etwas beitragen	Du möchtest ... helfen können, teilen ... ?
Gegenseitigkeit, Einvernehmen	Du möchtest ... Menschen kennen, die dieselben Ideen haben, Freunde haben, die dasselbe wichtig finden, ... ?
Ordnung / Struktur	Du möchtest ... deine Sachen gleich finden können, den Durchblick haben, was gerade passiert, ... ?
Beständigkeit	Du möchtest ... drauf zählen können, dass es beim nächsten mal wieder so ist...?
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 ... ?
Unterstützung	Du brauchst ... Hilfe, jemanden, der dich unterstützt, ... ?
Verbindung	Du möchtest ... spüren können, dass du dazu gehörst, ... ?

*zusammengestellt von nvc-parenting-Yahoogroup (von Mitgliedern erstellt)
(Übersetzung Susanna Mader / Isabell Peters > isabell.peters@web.de)*

Bedürfnis-Liste

Abwechslung	Flexibilität	Leidenschaft	Trauer
Achtsamkeit	Freiheit	Liebe	Überblick
Aktivität	Freizeit	Menschlichkeit	Übereinstimmung
Akzeptanz	Freude	Miteinander	Umweltschutz
Alleinsein	Freude bereiten	Mitgefühl	Umweltbewusstsein
Anerkennung	freundlicher Umgang	mitgestalten	Ungestörtheit
Aufrichtigkeit	Freundschaft	Mitteilen	Unterhalt
Austausch	Frieden	Mobilität	Unterhaltung
Anregung	Gastfreundschaft	Musik	Unterkunft
Ästhetik	Geborgenheit	Mut	Unterstützung
Aufmerksamkeit	Ganzheit	Nähe	Verantwortlichkeit
Ausgewogenheit	Gegenseitigkeit	Nahrung	Verbundenheit
authentisch sein	gehört werden	Natur	Veränderung
Autonomie	Gelassenheit	Objektivität	Vergebung
Balance von	Geniessen	Offenheit	Vergnügen
Arbeit und Freizeit	Gemeinschaft	Optimismus	Verlässlichkeit
Geben und Nehmen	Genauigkeit	Ordnung	Verständigung

Selbst ist das Kind

Orientierung für
Deinen Alltag mit
Kindern.



Sprechen und Zuhören aktiv sein und ausruhen usw. Bedeutung Begeisterung Bequemlichkeit Berührung Bestätigung Bewegung Bewusstheit Beständigkeit Beziehung Bildung Dankbarkeit Disziplin Effektivität Effizienz Ehrlichkeit Eigenständigkeit Einfachheit Einfühlsamkeit Engagement Entspannung Entwicklung Einfluss Einheit Empathie Entfaltung Entlastung Erfahrung Erfolg Ergänzung Ergebnisse Erhaltung Erholung ernst genommen werden feiern Feiern	Gerechtigkeit gesehen werden Gesundheit Gemeinschaftssinn Gleichwertigkeit Gewissenhaftigkeit Gleichbehandlung Gleichheit Glück Großzügigkeit Güte Harmonie Herausforderung Hilfsbereitschaft Heilung Hoffnung Humor Identität Individualität Information Initiative innerer Friede Inspiration Integration Integrität Intensität Klarheit Kommunikation Kompetenz Konfliktfähigkeit Kongruenz Kontakt Konzentration Kooperation Korrektheit Kraft Kreativität Kultur Lachen Lebenserhalt Lebensfreude	partnerschaftlicher Umgang Orientierung Originalität persönlichen Ausdruck Persönlichkeit physische Bedürfnisse Präsenz Privatsphäre Pünktlichkeit Raum für Resonanz Respekt Rücksichtnahme Ruhe Sauberkeit Schönheit Schutz Selbstbestimmung Selbstrespekt Selbstverantwortung Selbstsicherheit Selbstvertrauen Selbstverwirklichung Selbstwert Sexualität Sicherheit Sinnhaftigkeit soziales Engagement Spas haben Spielen Spiritualität Sport Stärke Struktur Sympathie Tatkraft Tiefe Toleranz Transparenz	Verständnis Vertrauen Vielfalt Vorankommen Vorwärtskommen persönliches Wachstum wahrgenommen werden Wachheit Wachsamkeit Wahlfreiheit Wahrheit Wärme Weitblick Wert Wertschätzung wirtschaftliche Sicherheit Wissen, wie man dran ist Wohlergehen Würdigung Zärtlichkeit Zeit effektiv nutzen Zeit sinnvoll nutzen Zentriertheit Zielstrebigkeit Zugehörigkeit Zuneigung Zusammenarbeit Zusammensein Zuversicht Zweisamkeit <p>von "Philipp Kurth" philippkurth@bluewin.ch 26.10.06</p>
---	--	---	--