

Liste 1: Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

belebt angeregt aufgekratzt begeistert beschwingt froh hingerissen lebendig lustig schwungvoll vergnügt verzaubert	ruhig sicher wohlig zufrieden	neugierig offen aufgeschlossen empfindsam hingegen hoffnungsvoll stauend wach zart zutraulich
dankbar ehrfürchtig glücklich warm	herzlich berührt bewegt erfüllt sanft vertrauensvoll warmherzig wohllullend zärtlich	kraftvoll klar motiviert mutig nüchtern souverän stark tatkräftig zentriert zuversichtlich verwurzelt
entspannt angenehm ausgeruht beschaulich gelassen gelöst	interessiert aufmerksam engagiert fasziniert gespannt gefesselt hellwach inspiriert kreativ	

Liste 2: Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

abgeneigt unbehaglich widerwillig widerstrebend	gehemmt verloren verzweifelt	deprimiert gequält unglücklich unruhig besorgt teilnahmslos brüchig unzufrieden matt
ängstlich erschrocken mutlos ohnmächtig zaghaft	erschüttert bestürzt betroffen ernüchtert fassungslos gelähmt hilflos	unsicher hin- und her gerissen scheu schüchtern verlegen verletzlich
ärgerlich empört irritiert wütend	müde ausgelaugt erschöpft kaputt schwach schwer kraftlos verdrossen	verwirrt durcheinander kribbelig unentschlossen zerrissen zwiespältig
angespannt geladen gestresst unter Druck verspannt	traurig bedrückt betrübt	
einsam allein		

Verwechslung von Interpretation und Gefühl

Viele Sätze beginnen mit: „Ich fühle mich...“, dann folgt aber kein Gefühl, sondern eine Interpretation:

abgelehnt angegriffen ausgenutzt belästigt belogen benutzt beschuldigt betrogen erniedrigt gezwungen hereingelegt hintergangen ignoriert manipuliert missbraucht niedergemacht übergangen unter Druck- gesetzt verarscht verlassen zurück- gewiesen	nicht beachtet nicht gehört nicht gesehen nicht respektiert nicht unterstützt nicht verstanden nicht wertgeschätzt
---	--

Bei all diesen Formulierungen werden nicht wirklich Gefühle, sondern eher Unterstellungen ausgedrückt. Diese werden schnell als Vorwürfe empfunden und schaffen deshalb nicht Verbindung, sondern können Widerstand und Rechtfertigungen beim anderen auslösen.

Liste 3: Bedürfnisse

Achtsamkeit Augenhöhe Ästhetik Aufmerksamkeit Aufrichtigkeit Austausch Ausgewogenheit Authentizität Autonomie Bewegung Bewusstheit Dankbarkeit Effektivität Einbezogen sein Entspannung Entwicklung Erholung Feiern Frieden Gemeinschaft Geborgenheit Gesundheit Gerechtigkeit Harmonie	Integrität Klarheit Kooperation Kreativität Leichtigkeit Nähe Mitgefühl Offenheit Ruhe Respekt Sicherheit, Schutz Sinn Struktur, Ordnung Team-Spirit Unterstützung Verantwortung Vertrauen Verbindung Verstanden- werden Verlässlichkeit Wärme Gesehen- werden Wertschätzung Zeit sinnvoll nutzen
--	--

Urteile in Beobachtungen übersetzen

Überprüfe die folgenden Sätze daraufhin, ob es sich um Interpretationen/Urteile oder Beobachtungen handelt. Wenn du den Satz für eine Interpretation hältst, schreibe eine Beobachtung auf, die zu dieser Interpretation geführt haben könnte.

Beispiel: „Du fährst echt wie ein Henker!“

.....„Du bist in der geschlossenen Ortschaft 85 Km/h gefahren.“

„Kevin mangelt es einfach an Zuverlässigkeit!“

.....

„Mehr als drei Viertel ihrer Schreibtischfläche sind mit Papier und anderen Dingen belegt.“

.....

„Saskia ist für diese Rolle gar nicht qualifiziert!“

.....

„Er behandelt mich immer so von oben herab!“

.....

„Du hörst mir schon wieder nicht richtig zu!“

.....

„Martin hat gesagt, dass der Vorstand sowieso nur seine Machtspielchen spielt!“

.....

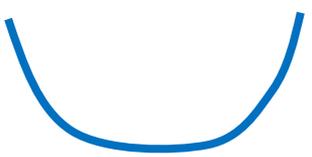
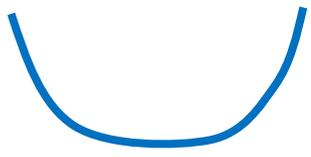
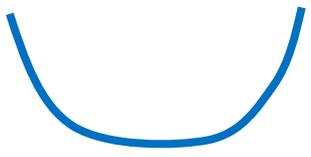
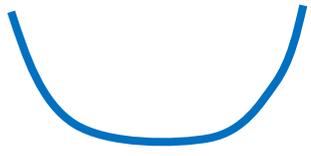
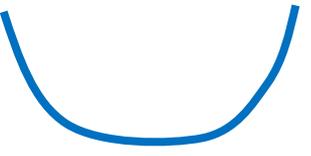
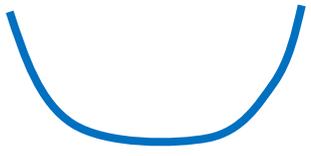
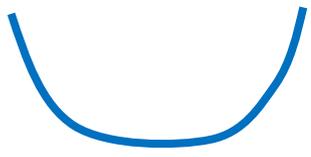
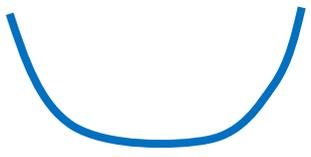
„Unter einer harmonischen Oberfläche haben wir einige Konflikte.“

.....

„Du hast mir diese Information bewusst vorenthalten.“

.....

Wie erfüllt sind diese Grundbedürfnisse aktuell für mich? (z.B. in der letzten Woche?)

 Klarheit	 Unterstützung	 Effizienz	 Struktur
 Gehört werden	 Zugehörigkeit	 Wertschätzung	 Beitragen
 Sinnhaftigkeit	 Wachsen/Lernen	 Integrität (Werte)	 Selbstbestimmung
 Sicherheit (materiell)	 Sicherheit (psychologisch)	 Selbstvertrauen	 Harmonie
 Ruhe/Erholung	 Kreativität		

Welche Bedürfnisse stehen hinter diesem „Feedback“?

Bei den folgenden Sätzen handelt es sich um „Feedbacks“, die im beruflichen Kontext gegeben wurden. Finde ein oder zwei Bedürfnisse, die in diesen Kontext passen würden und ergänze den Satz damit. Evtl. formuliere einen zweiten Satz, der dem Feedback-Empfänger klar macht, um welche Bedürfnisse es dabei gehen könnte.

Beispiel: „Du machst einfach nur dein eigenes Ding!

„Mir geht es hier hauptsächlich um *Transparenz* und *Zusammenarbeit*.“

.....

„Ich frage mich manchmal, was eigentlich das Ziel eures Projekts ist...“

.....

„Wir hatten etwas ganz Anderes vereinbart.“

.....

„Ich finde schon, dass das in deinen Zuständigkeitsbereich fällt.“

.....

„Nach so einem Projektzeitraum kann man wirklich andere Resultate erwarten.“

.....

„Wenn ich nicht weiß, was ihr eigentlich macht, kann ich das auch nicht nach oben vertreten.“

.....

„Ich habe das Gefühl, ihr beschäftigt euch nur mit euch selbst.“

.....