

# Ausfüllblatt: 4 Schritte formulieren

1

## **Ausgangssituation**

Was beobachten Sie, was nehmen Sie wahr, ohne Interpretation oder Bewertung?

Ich habe gehört/gesehen, dass ...

2

## **Gefühl**

Welches Gefühl wurde durch diese Wahrnehmung bei Ihnen ausgelöst?

Ich bin ...

3

## **Bedürfnis**

Welches Bedürfnis ist bei Ihnen angesprochen, welchen Werten möchten Sie mehr Berücksichtigung verschaffen?

... weil es mir wichtig ist, dass ...

4

## **Formulierung der Bitte**

Was kann als erstes getan werden? Worum möchten Sie jetzt bitten?

Und ich möchte dich bitten / Können Sie bitte ...

# Gefühlsliste

## Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

Angeregt	Friedlich	Freundlich	Sich freuen	Kraftvoll
Aufgeregt	Fröhlich	Hellwach	Spritzig	Klar
Angenehm	Froh	Hoherfreut	Still	Lebendig
Aufgedreht	Gebannt	Hoffnungsvoll	Strahlend	Leicht
Ausgeglichen	Gefasst	Inspiriert	Überglücklich	Liebevoll
Bereit	Gefesselt	Jubelnd	Überrascht	Locker
Begeistert	Gelassen	Motiviert	Überschwänglich	Lustig
Behaglich	Entspannt	Munter	Überwältigt	Lust haben
Belebt	Gerührt	Mutig	Unbekümmert	Mit Liebe erfüllt
Berauscht	Gesammelt	Neugierig	Entschlossen	Unbeschwert
Berührt	Geschützt	Optimistisch	Entspannt	Vergnügt
Beruhigt	Glücklich	Ruhig	Entzückt	Verliebt
Beschwingt	Gut gelaunt	Satt	Erfreut	Wach
Bewegt	Heiter	Schwungvoll	Erfrischt	Weit
Eifrig	Engagiert	Selbstsicher	Erfüllt	Wissbegierig
Ekstatisch	Enthusiastisch	Selbstzufrieden	Ergriffen	Zärtlich
Energiegeladen	Entlastet	Selig	Erleichtert	Zufrieden
Energisch	Fasziniert	Sicher	Erstaunt	Zuversichtlich

## Gefühle, wenn Bedürfnisse *nicht* erfüllt sind

Ängstlich	Gelähmt	Unter Druck	Erschüttert	Unwohl
Ärgerlich	gelangweilt	Unbehaglich	Kribbelig	Unzufrieden
Alarmiert	Genervt	Ungeduldig	Lasch	Verärgert
Angeekelt	Hasserfüllt	betroffen	Leblos	Verbittert
Angespannt	Hilflos	Bitter	Lethargisch	Verletzt
Voller Angst	In Panik	Deprimiert	lustlos	Verspannt
Apathisch	Irritiert	Dumpf	Miserabel	Verstört
Aufgeregt	Kalt	Durcheinander	Müde	Verzweifelt
Ausgelaugt	Schüchtern	Einsam	Mutlos	Verwirrt
Bedrückt	Schockiert	Elend	Nervös	Widerwillig
Beklommen	Schwer	Empört	Niedergeschlagen	Wütend
Besorgt	Sorgenvoll	Enttäuscht	Perplex	Zappelig
Bestürzt	Streitlustig	Entrüstet	Ruhelos	Zitternd
Erstarrt	Teilnahmslos	Ermüdet	Traurig	Zögerlich
Frustriert	Traurig	Ernüchtert	Sauer	Zornig
Furchtsam	Überwältigt	Erschlagen	Scheu	
Gehemmt	Voller Sorge	Erschöpft	Schlapp	
Geladen	Unglücklich	Erschrocken	Unruhig	

# Bedürfnisliste

## **Körperliche Bedürfnisse**

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Kraft, Lebenserhaltung, Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen (Viren, Bakterien,..), Sexualität, Körperkontakt

## **Sicherheit**

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

## **Entspannung/Spiel**

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe, Freude, Lachen

## **Verbindung**

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit

## **Einfühlung**

Empathie, Verständnis (i.S. von verstanden = „gesehen“ werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

## **Entwicklung**

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Bildung, Engagement

## **Geistige Bedürfnisse**

Spiritualität, Sinn, innerer Friede, u.a.

## **Autonomie**

Selbstbestimmung, Träume / Ziele / Werte – Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume/ Ziele / Werte entwickeln

## **Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst**

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität, Selbstwert

## **Gegenseitigkeit**

Akzeptanz, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, emotionale Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit

## **Feiern**

Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern, Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)