

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)