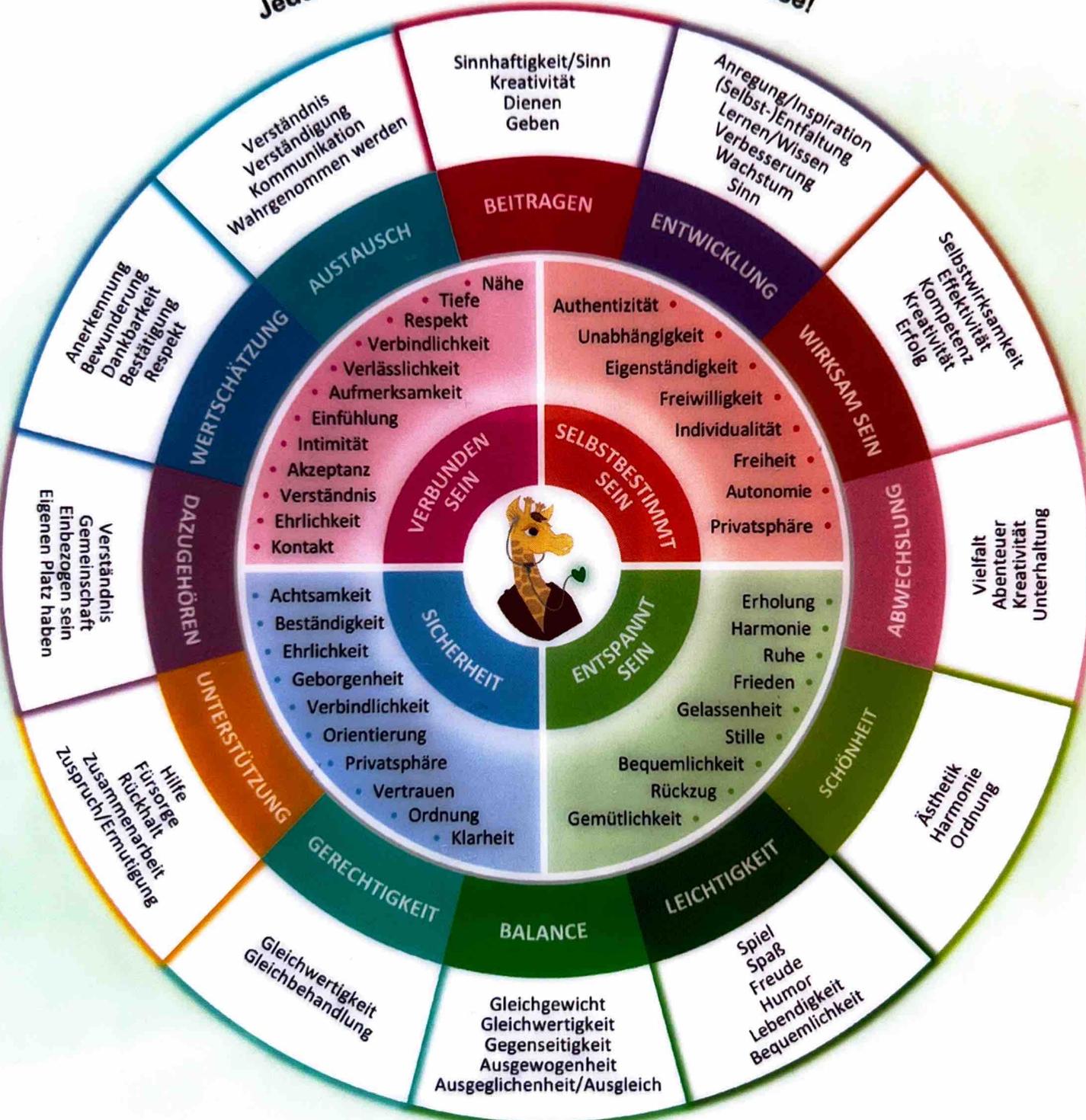


# GFK-Navigator – für Bedürfnisse

BEDÜRFNISSE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

## Bedürfnisfinder

Jeder Mensch hat (die gleichen) Bedürfnisse!



Du darfst Bedürfnisse haben!

... weil sie Dir von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie Dir verbieten kann.

Um den Bedürfnisfinder im Alltag leicht anwenden zu können, wurden Begriffe ausgewählt, die den meisten bekannt und geläufig sind, ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Manche Bedürfnisse findest Du in der Grafik mehrfach aufgeführt, da sie mit mehreren der übergeordneten Kategorien verwandt sind (wie z.B. Ehrlichkeit mit „Verbunden sein“ und „Sicherheit“).

## Vom echten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

Wenn Du eines der folgenden Gefühle bemerkst, erfüllen sich die nebenstehenden Bedürfnisse wahrscheinlich nicht:

ANGST	Sicherheit
SCHAM	Dazugehören Verbunden sein
EINSAMKEIT	Dazugehören Verbunden sein
SCHULD	Dazugehören Verbunden sein
GLEICHGÜLTIGKEIT	Entwicklung Abwechslung
ÄRGER	Selbstbestimmt sein Gerechtigkeit Alle Bedürfnisse
FRUST	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
OHNMACHT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
HOFFNUNGSLOSIGKEIT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
UNZUFRIEDENHEIT	Alle Bedürfnisse
TRAUER	Alle Bedürfnisse

Wenn Du Freude empfindest, weißt Du, dass sich gerade eines oder mehrere Bedürfnisse erfüllen.

FREUDE	Alle Bedürfnisse
--------	------------------

## Möglichkeiten Bedürfnisse mitzuteilen

Weil ich ... liebe.	Weil ich meine Energie für ...einsetze.
Weil ich ... brauche.	Weil ich ... sehr schätze.
Weil mir ... wichtig ist.	Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.	Weil ich ... bevorzuge.
Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.	Weil ich ... anstrebe.
Weil ich mich sehr nach ... sehne.	Weil meine Priorität diesmal .... war/ist.

Der Bedürfnisfinder unterstützt Dich dabei herauszufinden, welches Bedürfnis sich erfüllt oder nicht erfüllt. Er verzichtet auf die Darstellung der körperlichen Bedürfnisse, weil wir in der Regel unmittelbar benennen können, welches davon gerade nicht erfüllt ist (z.B. Bedürfnis nach Schlaf/Wärme/Essen).

## Vom unechten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

**Tipp: So erkennst Du unechte Gefühle:**

Wenn Du Dich sagen hörst:

„Ich habe das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich brauchst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Du hast das Bedürfnis nach
<b>BEDRÄNGT</b> , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Selbstbestimmt sein Sicherheit Leichtigkeit
<b>BETROGEN</b> , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Verbunden sein Aufrichtigkeit Sicherheit Gerechtigkeit
<b>NICHT RESPEKTIERT</b> , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören
<b>NICHT ERNST GENOMMEN</b> , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, miss- verstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Dazugehören Austausch Wertschätzung Verbunden sein
<b>NICHT GELIEBT</b> , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören Gerechtigkeit
<b>NICHT UNTERSTÜTZT</b> , fallengelassen, vernachlässigt	Unterstützung Balance
<b>BEMUTTERT</b> , bevormundet, belehrt	Selbstbestimmt sein

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:

	Ich fühle mich von Dir verurteilt.
	„Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von Dir verurteilt, bin ich verärgert, weil mir Wertschätzung und Verbunden sein wichtig sind.“

Mehr Wissenskarten  
zu Deinen Themen auf

[www.futurepacemedia.de](http://www.futurepacemedia.de)

