# Gefühle und Bedürfnisse für ein friedliches Miteinander

Sie wollen in Ihrer Familie, im Job, in der Schule oder wo auch immer friedlich kommunizieren?

Dann brauchen Sie erstens etwas Training und zweitens einen Wortschatz, mit dem Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken können. Hier finden Sie einen großen Fundus.

Mein Rat für den Anfang: Wenn eine Situation schief gegangen oder sogar eskaliert ist, dann analysieren Sie sie hinterher. Setzen Sie sich hinterher hin und überlegen Sie, was Sie stattdessen hätten sagen sollen. Das wird Ihnen beim nächsten Mal sehr helfen.

## Grundstruktur für gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg:

1. Ihre **Beobachtung** der Situation ohne Wertung beschreiben.
2. Ihre eigenen **Gefühle** benennen.
3. Ihre **Bedürfnisse** hinter den eigenen Gefühlen benennen.
4. Dem anderen eine **Frage** stellen oder eine **Bitte** ausdrücken.

## Listen zur Erweiterung des Wortschatzes

NEGATIVE GEFÜHLE ..... 2
POSITIVE GEFÜHLE ..... 4
BEDÜRFNISSE ..... 6

# NEGATIVE GEFÜHLE

abgespannt
aggressiv
alarmiert
angeekelt
angespannt
angreifend
ängstlich
angstschlotternd
antriebslos
ärgerlich
argwöhnisch
arrogant
aufgebracht
aufgeregt
ausgelaugt
beängstigt
bedrängt
bedrückt
befangen
befremdet
beklommen
bekümmert
belastet
beleidigt
benommen
beschämt
besorgt
besorgt
bestürzt
betroffen
betrübt
beunruhigt
bitter
blockiert
bösartig
brummig
chaotisch
daneben
depressiv
deprimiert
distanziert
dumpf
durcheinander
eifersüchtig
einsam
ekelerfüllt
elend
empört
energielos
entmutigt
entrüstet
entschieden
entsetzt
enttäuscht
ermüdet
ernüchtert
erregt
erschlagen
erschöpft
erschreckt
erschrocken
erschüttert
erstarrt
erzürnt
feindlich
feindselig
feststeckend
frustriert
furchtsam
fürsorglich
gehässig
gehemmt
geladen
gelähmt
gelangweilt
gemein
genervt
gequält
gereizt
gespannt
gestört
gestresst
gewalttätig
gleichgültig
grantig
griesgrämig
hasserfüllt
herabgewürdigt
hilflos
hitzköpfig
hoffnungslos
hundsmiserabel
irritiert
jämmerlich
kalt
kontrollierend
kraftlos
kribbelig
kritisch
launisch
leblos
leer
lethargisch
lüstern
lustlos
mäkelnd
masochistisch
melancholisch
mies
miserabel
missmutig
misstrauisch
müde
mürrisch
mutlos
nachdenklich
nachtragend
neidisch
nervös
niedergeschlagen
niederträchtig
ohnmächtig
panisch
peinlich
perplex
pessimistisch
rachsüchtig
rasend
rastlos
ratlos
ruhelos
sadistisch

© Astrid Brüggemann | www.astridbruggemann.com | Kontakt: ab@astridbruggemann.com

sauer
scheu
scheußlich
schläfrig
schlapp
schmerzerfüllt
schmollend
schockiert
schüchtern
schuldig
schwer
schwermütig
schwunglos
selbstkritisch
selbstverachtend
skeptisch
sorgenvoll
strapaziert
streitlustig
teilnahmslos
träge
traurig
traurig
trübselig
überdrüssig
überfordert
überlastet
überwältigt
überzeugt
unangenehm
unbehaglich
unbeteiligt
unentschlossen
ungeduldig
ungemütlich
ungewiss
unglücklich
unklar
unnahbar
unruhig
unschlüssig
unsicher
unwohl
unzufrieden
verängstigt
verärgert
verbittert
verkrampft
verlegen
verlegen
verletzbar
verletzt
verloren
verloren
verrückt
verschlafen
verschlossen
verschreckt
verspannt
verstimmt
verstört
verunsichert
verwirrt
verzagt
verzweifelt
vorwurfsvoll
wahnsinnig
weinerlich
widerwillig
wütend
wutentbrannt
zappelig
zerknirscht
zermürbt
zerrissen
zittrig
zögerlich
zögernd
zornig
zurückgewiesen
zweifelnd
zynisch

# POSITIVE GEFÜHLE

Die Liste mit positiven Gefühlen brauchen Sie für die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg nicht. Vertiefen Sie sich dennoch in diese Liste und denken Sie darüber nach, wie Sie sich gerne fühlen möchten. Das kann einen Sog erzeugen, der für eine friedvolle Kommunikation sehr hilfreich ist.

akzeptierend
amüsiert
angeregt
atemberaubend
aufgedreht
aufgeregt
aufgeweckt
aufmerksam
aufrichtig
ausgeglichen
ausgelassen
ausgeruht
ausgezeichnet
authentisch
beeindruckt
beflügelt
befreit
befriedigt
begeistert
begierig
behaglich
beispiellos
belebt
belustigt
berauscht
berückend
beruhigt
berührt
beschwingt
beständig
bestechend
bewegt
bezaubert
blendend
brillant
couragiert
dankbar
echt
effizient
eifrig
einfallsreich
einladend
einzigartig
elysisch
empfänglich
energetisch
energiegeladen
energisch
engagiert
enthusiastisch
entlastet
entschlossen
entspannt
entzückt
erfreut
erfrischt
erfüllt
ergeben
ergriffen
erheitert
erleichtert
ermuntert
ermutigt
erregt
erstaunt
erstklassig
erwartungsvoll
euphorisch
exzellent
fabelhaft
fabulös
famos
fantastisch
fasziniert
feinsinnig
formidabel
frei
freudig
freundlich
friedlich
froh
fröhlich
fulminant
fürsorglich
gebannt
geborgen
geduldig
geehrt
geerdet
gefasst
gefesselt
gelassen
geliebt
gemütlich
genial
gerührt
geschützt
gesegnet
gesellig
gespannt
gesund
glorios
glorreich
glücklich
glückselig
göttlich
grandios
großartig

© Astrid Brüggemann | www.astridbruggemann.com | Kontakt: ab@astridbruggemann.com

großzügig
gütig
harmonisch
heiter
hellwach
herausragend
herrlich
hervorragend
herzlich
himmelsgleich
himmlisch
hingerissen
hocherfreut
hoffnungsvoll
imposant
inspiriert
intelligent
interessiert
jugendlich
kindlich
klar
kommunikativ
konstruktiv
kontaktfreudig
kooperativ
kraftvoll
kreativ
kühn
lebendig
lebenslustig
lebhaft
leicht
leidenschaftlich
liebevoll
locker
lustig
lustvoll
magisch
märchenhaft
meditativ
meisterhaft
motiviert
nachdenklich
nah
neugierig
offen
optimistisch
phänomenal
pompös
prächtig
präsent
privilegiert
produktiv
respektvoll
ruhig
sagenhaft
sanft
satt
schwungvoll
selbstsicher
selig
sensationell
sensibel
sicher
sill
sonnig
sorgenfrei
sorglos
spektakulär
spontan
stabil
stolz
strahlend
stressfrei
superb
süß
tadellos
tapfer
tatkräftig
teilend
tolerant
traumhaft
überglücklich
übermütig
überragend
überrascht
überschäumend
überschwänglich
überwältigt
umwerfend
unbekümmert
unbeschwert
unerschütterlich
ungezwungen
unglaublich
unschuldig
unübertrefflich
unübertroffen
unvergleichlich
verblüfft
vergnügt
verliebt
verspielt
verständnisvoll
vertrauensvoll
verwundert
verzaubert
verzückt
vollkommen
vollwertig
vortrefflich
vorzüglich
wach
warmherzig
wissbegierig
wohl
wunderbar
wunderschön
wundervoll
zärtlich
zauberhaft
zufrieden
zugänglich
zugeneigt
zugewandt
zuhörend
zulassend
zutraulich
zuversichtlich

# BEDÜRFNISSE

Abgrenzung
Akzeptanz
Anregung
Aufmerksamkeit
Aufrichtigkeit
Ausgewogenheit
Austausch
Authentizität
Autonomie
Beschäftigung
Beschaulichkeit
Bewegung
Dankbarkeit
Effektivität
Einbezogensein
Einfühlsamkeit
Empathie
Entfaltung
Entspannung
Entwicklung
Erfahrung
Erfindung
Erholung
Familie
Feiern
Freiheit
Freiraum
Freude
Freundschaft
Frieden
Fürsorge
Geborgenheit
Gemeinschaft
Genuss
Gerechtigkeit
Gesundheit
Gleichberechtigung
Gleichgewicht
Harmonie
Identität
Individualität
Intimität
Klarheit
Kooperation
Körperkontakt
Kreativität
Lachen
Lebenserhaltung
Leistung
Lernen
Liebe
Luft
Menschlichkeit
Mitgefühl
Mitteilung
Muße
Müßiggang
Mut
Nähe
Nahrung
Neugier
Offenheit
Ordnung
Partnerschaft
Phantasie
Produktion
Respekt
Risiko
Rücksichtnahme
Ruhe
Schönheit
Schutz
Selbstachtung
Selbständigkeit
Selbstbehauptung
Selbstbestimmung
Selbstentfaltung
Selbsterkenntnis
Selbstverantwortung
Selbstverwirklichung
Selbstwert
Sexualität
Sicherheit
Sinn
Solidarität
Sorglosigkeit
Spaß
Spielen
Struktur
Träumen
Unterkunft
Unterstützung
Verantwortung
Verbundenheit
Vernunft
Verständnis
Verstehen
Vertrauen
Vorsorge
Wachstum
Wahrgenommenwerden
Wasser
Weiterentwicklung
Wertschätzung
Wissen
Würdigung
Zugehörigkeit
Zuneigung
Zustimmung
Zuwendung

© Astrid Brüggemann | www.astridbruggemann.com | Kontakt: ab@astridbruggemann.com