



Ideen zur Nutzung deiner Bedürfniskarten

Was brauche ich gerade?

Wenn du (z.B. nach einem Konflikt oder in einer herausfordernden Situation) herausfinden möchtest, welche Bedürfnisse aktuell in dir lebendig sind, nimm dir die Karte mit der Frage „Was brauche ich?“ und platziere sie vor dir. Gehe dann die Bedürfniskarten nacheinander durch und spüre bei jeder Karte in dich hinein. Wenn du bei einer Karte eine Resonanz fühlst, lege sie zur Fragen-Karte.

Nachdem du alle Karten durchgegangen bist, schaue dir deine Auswahl an: Von welchen Bedürfnissen fühlst du dich besonders angesprochen? Wähle die Karten aus, die sich für dich richtig anfühlen. Verbinde dich mit diesen Bedürfnissen und überlege, wie du dich um sie kümmern möchtest.

Was brauchen wir gerade?

Die oben genannte Übung kannst du auch mit einer weiteren Person durchführen, wenn ihr herausfinden möchtet, was ihr beide braucht. Zuerst geht die eine Person die Bedürfnisse durch, wie oben beschrieben. Dann legt die zweite Person ihre Fragen-Karte daneben, schaut sich die Auswahl an und legt alle Karten in die Mitte, die auch ihre Bedürfnisse beschreiben.

Anschließend geht sie die verbliebenen Karten durch und legt passende Bedürfnisse zu ihrer Karte. Schaut euch dann eure gemeinsame Auswahl an und überlegt, wie ihr euch um eure Bedürfnisse kümmern möchtet.

Bedürfnis-Check

Gehe die Karten durch und frage dich: „Welche Bedürfnisse sind in meinem Beruf/meinem Leben/meiner Beziehung erfüllt und welche sind unerfüllt? Möchte ich etwas ändern?“

Jahresreflexion

Den Bedürfnis-Check kannst du auch gut zum Jahresende stellen, um das vergangene Jahr zu reflektieren: „Welche Bedürfnisse habe ich mir in diesem Jahr erfüllt und welche weniger? Was bedauere ich und was feiere ich? Welche Bitte habe ich an mich selbst, um mir die unerfüllten Bedürfnisse im nächsten Jahr mehr zu erfüllen?“



Bedürfnis-Tagebuch

Erstelle ein Tagebuch, in dem du jeden Tag eine Bedürfniskarte ziehst und notierst, wie oft und in welchen Situationen dieses Bedürfnis erfüllt wurde. Analysiere am Ende der Woche oder des Monats deine Einträge und überlege, was du tun kannst, um die Erfüllung deiner Bedürfnisse zu verbessern.

Bedürfnis-Visualisierung

Ziehe eine Bedürfniskarte und setze dich in einer ruhigen Umgebung hin. Schließe die Augen und stelle dir bildlich vor, wie du dieses Bedürfnis erfüllst. Male dir die Situation in allen Details aus und spüre, wie es sich anfühlt, wenn das Bedürfnis erfüllt ist.

Bedürfnis-Mindmap

Erstelle eine Mindmap zu einem Bedürfnis, das du gezogen hast. In der Mitte schreibst du das Bedürfnis und drumherum notierst du alle Gedanken, Gefühle und Situationen, die dir dazu einfallen. Dies hilft dir, ein tieferes Verständnis für dieses Bedürfnis und dessen Bedeutung in deinem Leben zu entwickeln.

Bedürfnis-Ritual

Mach ein Ritual daraus, eine Woche oder einen Monat lang jeden Morgen eine Karte zu ziehen und dir das Bedürfnis auf dieser Karte bewusst an diesem Tag zu erfüllen. Du kannst dir auch weitere Regeln setzen, z.B. dass die Erfüllung nichts kosten darf oder dass du Menschen bittest, dir das Bedürfnis zu erfüllen.





Nonverbale 5-Stufen-Übung (nach Simran K. Wester)

Nimm dir eine Situation vor, mit der du unzufrieden bist. Finde heraus, welche Bedürfnisse dabei nicht erfüllt sind und entscheide, welches Bedürfnis dir dabei am wichtigsten ist, z.B. Freiheit. Verwende dafür die Bedürfniskarten.

- Ziehe die Karte mit dem Bedürfnis, das in deiner Situation nicht erfüllt ist. Halte diese Karte in der Hand und lies das Bedürfniswort (z.B. Freiheit) laut oder in Gedanken.
- Stell dich hin, schließe die Augen, spüre deinen Körper und deinen Atem und verbinde dich mit dem Bedürfnis. Wiederhole das Wort ein paar Mal in Gedanken.
- Lege deine Hände auf deine Brustmitte und spüre, wie es sich anfühlt, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist. Sage dir in Gedanken: „Mein Bedürfnis nach ... (Freiheit) ist nicht erfüllt!“ „Mir fehlt ... (Freiheit)!“ Spüre, wie sich das anfühlt, und drücke diese Gefühle durch Körperhaltung, Gestik und Mimik aus, vielleicht auch mit einer Bewegung. Nimm dir dafür etwa 2 Minuten Zeit. Du kannst den Ausdruck gerne übertreiben, um ihn deutlicher wahrzunehmen. Dann richte dich auf, atme tief durch, streck dich und komm innerlich wieder zur Ruhe.
- Verbinde dich wieder mit diesem Bedürfnis und wiederhole das Wort dafür in Gedanken. Als Nächstes erkenne an, dass dies dein Bedürfnis ist und sage dir in Gedanken: „... (Freiheit) ist mein Bedürfnis!“ „Ich brauche ... (Freiheit)!“ „... (Freiheit) ist mir echt wichtig!“ usw. Drücke wieder körperlich aus, wie sich das anfühlt, wenn du dir dieses Bedürfnis zugestehst. Bleibe etwa 2 Minuten bei diesen Gedanken und Gefühlen und drücke sie nonverbal aus.
- Stell dir vor, wie es wäre, wenn dieses Bedürfnis erfüllt wäre. Spüre, wie sich das anfühlen würde. Sage dir in Gedanken: „Mein Bedürfnis nach ... (Freiheit) ist erfüllt!“ oder „Jetzt bekomme ich ... (Freiheit)!“ Drücke wieder nonverbal aus, welche Gefühle dann in dir wach werden. Bleibe etwa 2 Minuten dabei.
- Male dir aus, was möglich wird, wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist. Welche anderen Bedürfnisse lassen sich dann erfüllen? Welche Türen öffnen sich? Was ist das Kostbare an diesem Bedürfnis? Drücke wieder mit deinem Körper aus, wie du dich dann fühlst.
- Lade die Erfüllung dieses Bedürfnisses in dein Leben ein und spüre, wie sich das anfühlt. Sage in Gedanken: „Willkommen in meinem Leben, ... (Freiheit)!“ „Ich bin bereit für dich, ... (Freiheit)“, „Ich bin offen für dich“ und drücke körperlich aus, wie du dich fühlst, wenn du so einlädst, wenn du dich dafür öffnest. Wiederhole die Einladung immer wieder, etwa 2 Minuten lang, und finde eine Geste, die diese Haltung verdeutlicht. Merk dir diese Geste, sie kann dich später an diese Haltung des Einladens erinnern.
- Zum Schluss strecke dich wieder, atme tief durch und lass alles noch ein bisschen nachklingen.

Die Meditation als Audiodatei findest du auf
www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/aktuelles/downloads.





Ideen zur Nutzung deiner Bedürfniskarten in Gruppen

Empathie-Übung mit Karten

Eine Person schildert eine Situation oder einen Konflikt, die anderen Teilnehmer:innen schauen sich die offen ausgelegten Bedürfniskarten an und bieten der Person passende Bedürfnisse in Form einer Frage an: „Kann es sein, dass du in dieser Situation ... gebraucht hättest?“ Die Person, die die Situation geschildert hat, kann das Angebot annehmen und die Karte vor sich auslegen, oder ablehnen. Am Ende der Runde sucht sich die Person jene Bedürfnisse aus, die sie am passendsten findet. Diese Übung geht auch gut zu zweit.

Bedürfnisse raten

Eine Person zieht verdeckt eine Karte und alle anderen beschreiben, mit welchen Strategien sie sich dieses Bedürfnis erfüllen würden. Die Person, die die Karte gezogen hat, rät, welches Bedürfnis es ist.

Gemeinsame Strategien finden

Alle Teilnehmer:innen ziehen eine Karte und bilden Zweiergruppen. Jedes Duo versucht, für ihre beiden Bedürfnisse eine gemeinsame Strategie zu finden. Wer die Schwierigkeit steigern möchte, kann sich in Dreier-, Vierer- oder sogar Fünfer-Gruppen treffen.

Kennenlern-Runden

Jede Person zieht eine Karte und spricht (ggf. in Zweier- oder Dreiergruppen) über die Frage „Welche Rolle spielt dieses Bedürfnis in meinem Leben?“ und/oder „Was ist meine Lieblingsstrategie zur Erfüllung dieses Bedürfnisses?“

Bedürfnis-Austausch

Jede Person zieht eine Karte und beschreibt, wie dieses Bedürfnis in ihrem Leben eine Rolle spielt. Danach tauschen die Teilnehmer:innen die Karten und beschreiben aus ihrer Sicht, wie sie dieses Bedürfnis in ihrem eigenen Leben erleben und erfüllen.

