

# GEFÜHLE

Welche kenne ich?

## Beispiele für angenehme Gefühle

Angenehm, angeregt, aufgeregt, aufgeschlossen, aufmerksam, ausgeglichen, ausgeruht, beflügelt, begeistert, berührt, bescheiden, beschwingt, bewegt, cool, dankbar, empfindsam, energiegeladen, engagiert, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, ergriffen, erleichtert, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, fantastisch, freudig, freundlich, friedlich, froh, fröhlich, gelassen, gerührt, glücklich, happy, hellwach, hingerissen, hoch, erfreut, inspiriert, interessiert, klar, kraftvoll, kreativ, lebendig, motiviert, neugierig, offen, sicher, stolz, tatkräftig, überrascht, zufrieden, zugeneigt, zuversichtlich, etc.

## Beispiele für unangenehme Gefühle

Angespannt, ängstlich, aufgeregt, bedauernd, besorgt, betroffen, beunruhigt, distanziert, einsam, empfindlich, entsetzt, frustriert, müde, nervös, perplex, pessimistisch, ratlos, sauer, skeptisch, überrascht, ungeduldig, unsicher, unter Druck, unzufrieden, verlegen, verwundert, zögernd, etc.

## Pseudogefühle

hintergangen, ausgenutzt, unverstanden, nicht unterstützt, unter Druck gesetzt, missachtet, betrogen, inkompetent, ignoriert, abgelehnt, wertlos, nicht wertgeschätzt, bedroht, übergangen, nicht ernst genommen, etc



Copyright: Susanne Preiss und Christine Ziegelmayr. [www.deep3.de](http://www.deep3.de)  
 Bitte nicht weitergeben

Quelle: "Conflict Culture Playbook",  
 Hendric Mostert, Dana Hoffmann

# BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse bestimmen unser Wohlbefinden. Es gibt überlebenswichtige Bedürfnisse, die jeder Mensch kennt. Wir kennen diese aus der Maslowschen Bedürfnispyramide. Grundbedürfnisse, Zugehörigkeit, Sicherheit, Anerkennung und Selbstverwirklichung. Und dann haben wir weitere Bedürfnisse, um unsere Aufgabe gut zu erledigen und die uns zum Handeln bringen. Jeder Komposthaufen unten könnte für ein Bedürfnis stehen, das ich habe. Welches Bedürfnis hast Du tief in Dir - wir beleuchten dies in diesem Kontext hauptsächlich in Bezug auf Deine berufliche Rolle - und wie erfüllt ist dieses? Ein Bedürfnis muss im übrigen nicht immer zu 100% erfüllt sein. Manchmal reicht es schon auf, wenn es nur ein wenig erfüllt ist.

Und weil wir nie gelernt haben, über unsere Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen und es schwer fällt, hier überhaupt eine Idee zu entwickeln, geben wir Dir ein paar Beispiele für typische Bedürfnisse. Auf der folgenden Seite findest Du eine Liste mit Bedürfnissen, bei der das ein oder andere vielleicht auf Dich zutreffen wird.

Warum ist es nun so wichtig, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und diese artikulieren zu können?

**Ein Beispiel:** ich halte gerne mal ein Schwätzchen mit Kollegen, um mich anschließend wieder gut auf die Arbeit konzentrieren zu können. Die Kollegin, die mir gegenüber sitzt, fühlt sich davon gestört. Sie braucht Ruhe, um sich konzentrieren zu können. Auch sie will ihre Arbeit gut machen. Unser beider Bedürfnis ist es also, gute Arbeit abzuliefern. Nur die Strategien sind unterschiedlich. Solange wir das nicht geklärt haben, gibt es weiterhin dicke Luft. Wenn Menschen auf Menschen treffen geht es meistens gut, manchmal aber auch nicht, es kommt es zu Konflikten. Konflikte entstehen, wenn wir unterschiedliche Strategien wählen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Diese sichtbar und nachvollziehbar zu machen, schafft Klarheit und Vertrauen und löst eben oft den Konflikt.



RUHE



AUSTAUSCH



KONTAKT



KLARHEIT

Quelle: "Conflict Culture Playbook",  
Hendric Mostert, Dana Hoffmann

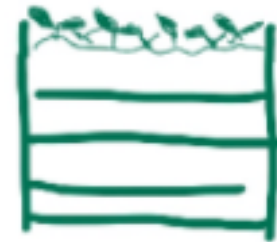
# BEDÜRFNIS-INVENTAR

Abenteuer und Herausforderung  
Anregung und Inspiration  
Augenhöhe und Gleichwertigkeit  
Ausgewogenheit  
Authentizität und Echtheit  
Beitragen  
Beständigkeit  
Bewegung  
Dankbarkeit  
Effektivität  
Ehrlichkeit  
Empathie  
Feiern  
Fortschritt  
Freiheit und Autonomie  
Frieden  
Geborgenheit

Gemeinschaft und Zugehörigkeit  
Gesundheit  
Harmonie  
Herzenswärme  
Ich - Sein  
Initiative  
Inspiration  
Integrität  
Klarheit  
Kompetenz  
Kontakt  
Kreativität  
Lebendigkeit  
Leichtigkeit  
Lernen und Weiterentwicklung  
Liebe  
Milde

Mitgefühl  
Nähe und Vertrautheit  
Natur  
Offenheit  
Ökonomische Sicherheit  
Orientierung und Struktur  
Präsenz  
Psychologische Sicherheit  
Raum und Zeit  
Realität teilen  
Resonanz  
Respekt und Würdigung  
Rückmeldung  
Rücksichtnahme  
Ruhe und Erholung  
Schutz und Geborgenheit  
Schönheit

Selbstaussdruck  
Selbstbestimmung  
Selbstentfaltung  
Selbst Wertschätzung  
Sinn  
Spiel, Spaß, Humor  
Teilhabe und einbezogen sein  
Trauer und Bedauern  
Unterstützung und Hilfe  
Verantwortung  
Verbindung  
Verlässlichkeit  
verstehen/ verstanden werden  
Vertrauen  
Wertschätzung  
Wirksamkeit  
Zugehörigkeit  
Zusammenwirken.



Quelle: "Conflict Culture Playbook",  
Hendric Mostert, Dana Hoffmann