

# BEDÜRFNISSE

## »MEINE, DEINE, UNSERE BEDÜRFNISSE«

In dieser Übung geht es um die Identifizierung und den Austausch darüber, wie verschiedenste Bedürfnisse in eurer Beziehung Beachtung finden. Bedenkt, dass sich euer Gespräch in erster Linie um die Bedürfnisse drehen soll, die euer Miteinander betreffen. Geht beide Aufgaben zunächst allein durch und tauscht euch anschließend darüber aus.

1. Welche Bedürfnisse in der folgenden Liste erhalten bereits ausreichend Beachtung? Das kannst du durch zwei verschiedene Farben unterscheiden oder indem du die Zeichen + und - benutzt. Benenne drei Beispiele, die das verdeutlichen.
2. Im zweiten Schritt liest du dir die Liste noch einmal durch und markierst die drei Bedürfnisse, die ungestillt sind und über die du mit deinem Partner sprechen möchtest. Was wünschst du dir in diesem Bereich konkret?

### **Körperliche Bedürfnisse**

Bewegung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Lebenserhaltung

### **Integrität/ Stimmigkeit mit sich selbst**

Authentizität, Einklang, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität, Sinn, Bedeutung, Beitrag leisten

### **Sicherheit**

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

### **Verbindung**

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit, Familienzeiten

### **Autonomie**

Freiheit, Selbstbestimmung

### **Entspannung**

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe, Feiern

### **Seelische Bedürfnisse**

Harmonie, Inspiration, innerer Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ästhetik

### **Entwicklung**

Anerkennung, Erfolg, Kreativität, Effektivität, Kompetenz, Bildung, Engagement

