



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## Die Top Ten Emotional Needs

Markiere in den rechten beiden Spalten, welche du glaubst, sind eure top drei Bedürfnisse.

Bedürfnis	Bedeutung	Sie	Er
Annahme	Eine andere Person in ihrer Unvollkommenheit gern und bedingungslos annehmen. Einander lieben trotz aller Unterschiede und Schwächen. Signalfrage: Liebst du mich so, wie ich bin?		
Zärtlichkeit	Fürsorge und Nähe durch körperliche Berührung ausdrücken. Signalaussage: Ich brauche eine Umarmung.		
Wertschätzung	Dank und Lob zum Ausdruck bringen. Den Einsatz, die erzielten Erfolge und insbesondere die Taten des anderen anerkennen. Signalaussage: Sage mir, dass du mich und das, was ich mache, wahrnimmst.		
Bestätigung	Jemanden aufbauen und bestätigen in dem, was er ist. Positiv über ihn und die Wichtigkeit unserer Beziehung sprechen. Signalaussage: Zeige mir, dass ich etwas Besonderes bin.		
Interesse	Angemessenes Interesse, Unterstützung und Fürsorge vermitteln, sich gedanklich mit dem anderen beschäftigen; die Welt des anderen betreten. Signalaussage: Komm in meine Welt.		
Trost	Auf eine verletzte Person mit Worten, Gefühlen und Berührungen reagieren. Mit und für jemanden leiden in dessen Trauer oder Schmerz. Signalaussage: Teile meinen Schmerz und meinen inneren Kampf.		
Ermutigung	Jemanden zum Durchhalten und Erreichen eines Zieles anspornen; ihn zu Liebe und guten Taten anregen, auch wenn er erschöpft ist. Signalfrage: Glaubst du an mich?		
Respekt	Den anderen schätzen und wertvoll achten, ihm freundlich und in Gleichwertigkeit begegnen. Signalaussage: Zeige mir, dass du mich achtest.		
Sicherheit	Harmonie in Beziehungen sicherstellen, auch dann, wenn Konflikte gelöst werden und das Vertrauen sinkt. Signalaussage: Ich muss mich mit dir sicher fühlen.		
Unterstützung	Dem anderen zur Seite stehen, ihm behutsam bei Problemen oder inneren Nöten helfen; für angemessene Hilfe sorgen. Signalaussage: Ich benötige hierbei deine Hilfe.		