

Mediatorin · Kommunikationsvermittlerin · Anti-Stress-Trainerin

Birgit Rosenthal 

Gewaltfreie Kommunikation n.d. Methode v. Marshall B. Rosenberg

Menschliche Bedürfnisse

Soziale Bedürfnisse

**Anerkennung, Wertschätzung, Respekt
Angenommen werden
Achtung, Beachtung
Beitrag leisten, Beteiligung,
Verständnis, Bildung,
Mitgefühl, Einfühlung, Verbundenheit,
Liebe, Nähe, Zärtlichkeit,
Geborgenheit, Schutz, Fürsorge,
Gehört werden, Ermutigung
Unterstützung, Zustimmung,
Hingabe, Vertrauen, Lernen,
Ordnung, Zugehörigkeit**

Körperliche Bedürfnisse

**Atmen, Luft, Ruhen, Schlafen,
Nahrung, Raum, Zärtlichkeit,
Schutz, Obdach, Wärme, Sicherheit,
Bewegung, Berührung, Sexualität,
Licht, Wärme**

Emotionale Bedürfnisse

**Selbstständigkeit, Selbstbehauptung,
Selbstvertrauen, Freude, Spaß,
Autonomie, Wahlfreiheit, Kreativität,
Mitfreude, Echtheit, Ehrlichkeit,
Integrität
(Übereinstimmung zwischen Handeln und Werten)
Begeisterung**

Geistige Bedürfnisse

**Sinnhaftigkeit, Harmonie,
Friede, Klarheit, Schönheit,
Freiheit, Feiern,
Transzendenz, Spiritualität**