

Bedürfnisse

Die Erfüllung der Bedürfnisse ist nicht an einen bestimmten Ort, eine bestimmte Person, eine bestimmte Zeit, ein bestimmtes Objekt und/oder an eine bestimmte Handlung gebunden.

Notwendig ist es, sich Bedürfnisse zu erfüllen, um zu überleben, sich zu entwickeln und gesund zu sein und zu bleiben.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, kommt es zu Spannungszuständen.

Hier eine Liste der Bedürfnisse wie sie von Laurence Reichler 1997, nach Dr. Obrecht, Schule für soziale Arbeit, Marshall Rosenberg und Dr. Irmtraud Kauschat entwickelt wurde:

Physiologische Bedürfnisse	Ich-bezogene Bedürfnisse	Soziale Bedürfnisse
Atmung/Luft Schlaf/Ausruhen/ Erholung Nahrung- Essen und Trinken Schutz/ Wärme/ Sicherheit Sensorische Anregung/ Berührung Bewegung Licht Urinieren/ Stuhlgang Sexueller Ausdruck	Selbständigkeit/ Selbstbestimmung/Autonomie Selbstvertrauen Vertrauen Integrität (meine Handlungen stimmen mit meinen Werten überein) Kreativität Ehrlichkeit/Echtheit/ Authentizität Wirksam-Sein, Bewirken, Beitragen Beteiligung am Leben, Sinn In der Mitte sein - mit sich Eins sein	Zugehörigkeit Anerkennung/Akzeptanz (dass + wie ich bin) Wertschätzung (für das, was ich tue) Unterstützung Bildung (Erkenntnis/ Wachstum) Liebe Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit Verstehen (große Zusammenhänge) Friede Schönheit Begeisterung/Freude Feiern/Bedauern, Trauern Ordnung/ Ritual Spiritualität Einfühlung



www.gewaltfrei-darmstadt.org