

# Bedürfnisse

**Körperbedürfnisse** Essen, Trinken, Schlafen, Atmung, Entleerung, Bewegung, Erholung, Sexualität

**Sicherheitsbedürfnisse** Schutz, Geborgenheit, finanzielle Sicherheit, Stabilität, Struktur, Orientierung, Ordnung, Zuverlässigkeit, Gesundheit, Achtsamkeit, Rücksicht, Klarheit, Nähe, Vertrauen, Respekt, Integrität, Transparenz, Kompetenz, Freiheit, Liebe, Vorsorge, Nachhaltigkeit

**Soziale Bedürfnisse** Zugehörigkeit, Mitmachen, Freundschaft erleben, Kräfte messen, Orientierung, Fairness, Spass, Spielen, Gemeinschaft, Leichtigkeit, Verständnis, Verbindung, Kontakt, Harmonie, Frieden, Kooperation, Akzeptanz, Zuneigung, Kommunikation, Wertschätzung, Gleichwertigkeit, Ruhe, Loyalität, Status, Fürsorge

**Individualbedürfnisse** Abenteuer, Abwechslung, Anerkennung, Selbstwirksamkeit erfahren, Individualität, Identität, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Stärke, Aufmerksamkeit, Respekt, Lernen, Fortpflanzung, Effizienz, Vorwärtskommen

**Selbstverwirklichung** Spiritualität, Ästhetik, Erfolg, Ausleben der Einzigartigkeit, Spontaneität, Kreativität, Natürlichkeit, Sinnerfüllung, Natur, Bewegung, Sport, Weisheit, Wachstum, Gelassenheit, Bewusstsein

*Die Ursache  
jeden  
Handelns liegt  
im Versuch,  
Bedürfnisse  
zu erfüllen.  
Bedürfnisse  
sind  
universell.*



# Gefühle

**Glück, Freude** Aufgeregt, begeistert, beruhigt, dankbar, entspannt, erfreut, erwartungsvoll, froh, fröhlich, glücklich, gutgelaunt, heiter, hoffnungsvoll, interessiert, lebendig, locker, lustig, munter, satt, selig, perplex, überrascht, überglücklich, ungeduldig, vergnügt, zufrieden

**Liebe** Besessen, berührt, entzückt, ergriffen, begeistert, geborgen, gerührt, hemmungslos, hingerissen, hoffnungsvoll, kribbelig, mutig, leidenschaftlich, liebestoll, liebevoll, sehnsüchtig, stolz, verliebt, vernarrt, verknallt, verzaubert, zärtlich, zuversichtlich

**Trauer** Alleine, bedauernd, bedrückt, beklommen, bekümmert, beleidigt, betroffen, beschämt, einsam, elend, deprimiert, depressiv, down, düster, enttäuscht, erbärmlich, freudlos, frustriert, gebrochen, gedrückt, jämmerlich, kläglich, kümmerlich, melancholisch, miserabel, schuldig, traurig, trostlos, verletzt, verloren

**Wut** Ärgerlich, aufgebracht, böse, brummig, distanziert, empört, energisch, entsetzt, enttäuscht, erbittert, frustriert, genervt, gleichgültig, grimmig, hässig, hilflos, irritiert, lebendig, mutig, mürrisch, stark, stinkig, träge, verstimmt, verwirrt, verzweifelt, wütend, zornig

**Eifersucht, Bewunderung** Argwöhnisch, berührt, bewundernd, eifersüchtig, enttäuscht, fasziniert, frustriert, giftig, hilflos, missgünstig, misstrauisch, neiderfüllt, neidisch, perplex, skeptisch, voller Bewunderung, überrascht

**Angst** Alarmiert, atemlos, ängstlich, argwöhnisch, aufgelöst, bang, beklommen, beschämt, besorgt, bestürzt, betreten, betroffen, bewegt, entgeistert, entsetzt, ergriffen, erschreckt, erstarrt, fassungslos, furchtsam, gehemmt, in Sorge, schuldig, skeptisch, verstört, verunsichert, verwirrt, voller Ekel, zittrig

*Manchmal sind die Gefühle vermischt und können so mehreren Grundgefühlen zugeordnet werden.*



# kindgerecht

- ♥ Möchtest du gerne dazugehören? (Teil einer Gemeinschaft sein)
- ♥ Ist dir wichtig, richtig gehört zu werden? (Gehör finden)
- ♥ Legst du Wert darauf, dass du dich jetzt aufs Spielen konzentrieren kannst? (Spielen, Ruhe)
- ♥ Möchtest du sicher sein, dass ich dich gern habe, auch wenn du mal was angestellt hast? (Sicherheit, Geborgenheit)
- ♥ Ist dir wichtig, dass ich dich verstehe? (Verständnis)
- ♥ Möchtest du getröstet werden? (Geborgenheit)
- ♥ Ist dir wichtig, dass deine Meinung auch was zählt? (Mitsprechen können, wertvoll sein)
- ♥ Legst du Wert darauf, selbst zu entscheiden, was für dich gut ist? (Selbstbestimmung)
- ♥ Ist es dir gerade sehr wichtig, dass du die Dinge selbst tun kannst? (Autonomie entdecken)
- ♥ Hättest du gerne Unterstützung? (Hilfe bekommen)
- ♥ Möchtest du die Gewissheit, dass ich für dich da bin, wenn du mich brauchst? (Zuverlässigkeit)
- ♥ Möchtest du gerne zeigen, was dir wichtig ist? (gesehen werden)
- ♥ Magst du es, wenn alles so friedlich ist? (Friede, Harmonie)
- ♥ Ist dir wichtig, stark zu sein? (Sicherheit, stark sein)
- ♥ Legst du Wert darauf, dass dir gefällt, was du anziehst? (Ästhetik)
- ♥ Möchtest du gerne die Verantwortung dafür selbst tragen? (Selbstverantwortung)
- ♥ Legst du Wert darauf, dass dein Beitrag wichtig ist und dass er gesehen wird? (wertvoll sein)
- ♥ Möchtest du gerne, dass wir liebevoll miteinander umgehen? (Respektvoller Umgang)

*Alltagstaugliche  
Formulierungen  
für die  
Bedürfnisse  
der Kinder*

