

1 Bedürfnisse

Üben*testen*messen*vergleichen*hinschauen*prüfen*einschätzen*können

ÜBUNG 3

Zu Bedürfnissen stehen

Wenn Sie sich im Erkennen von Bedürfnissen üben möchten, dann kreuzen Sie bitte die Zahlen vor den nun folgenden Aussagen an, in denen die Sprecher Verantwortung für ihre Gefühle übernehmen, indem sie deutlich machen, wie die Gefühle mit den eigenen Bedürfnissen verbunden sind.

1. **"Ich bin erleichtert, daß du zeitig zurückgekommen bist, weil mir Sicherheit wichtig ist."**
2. **"Ich fühle mich empört, wenn ich höre, daß du sie beschimpfst, denn ich möchte, daß Menschen einander respektvoll behandeln."**
3. **"Ich bin begeistert über deinen Bericht."**
4. **"Es verletzt mich, wenn du sagst: Das ist mir egal'."**
5. **"Wenn du zu spät zum Unterricht kommst, fühle ich mich frustriert."**
6. **"Es macht mich wütend, wenn du auf deinem Papier herumkritzelst."**
7. **"Ich sehe, daß es mir nicht gelungen ist, mich verständlich zu machen. Da fühle ich mich enttäuscht, weil mir viel daran liegt, daß meine Bemühungen einen Sinn haben."**
8. **"Ihr macht mich so froh, wenn ihr einander helft."**
9. **Es irritiert mich, wenn du so etwas tust."**
10. **"Ich bin dir dankbar dafür, daß du deine Meinung gesagt hast, denn Ehrlichkeit liegt mir sehr am Herzen."**

Beispiele aus M. Rosenberg: „Erziehung, die das Leben bereichert“

„Meine Lösungen“ : Mit Kreuz (X) habe ich 1, 2, 7, 10,