

klarseen Übung BEDÜRFNISSE Nutze für diese Übung die Gefühls- & Bedürfnisliste

Wenn du an Weihnachten denkst, was tust du gerne oder auch nicht so gerne in Vorbereitung auf das Fest und an den Feiertagen?



| Zum Beispiel: | Das, was du tust: |
|---|-------------------|
| ✓ Geschenke kaufen | |
| ✓ Tante Rosi einladen, obwohl du es mit ihr nicht so leicht hast | ✓ |
| ✓ Einen Braten zubereiten, obwohl du selbst nicht so gerne Fleisch isst | ✓ |
| ✓ Weihnachtsbaum besorgen und schmücken | ✓ |
| | ✓ |
| | ✓ |

Auf den gemalten Weihnachtsbaum schreibst du, welche Bedürfnisse du dir mit dem, was du tust, erfüllst. Schreibe deine Bedürfnisse auf und nutze dazu die Gefühls- & Bedürfnisliste vom 2. Adventssonntag. ACHTUNG: Achte darauf, dass es wirklich **deine Bedürfnisse** sind und nicht die der anderen, z.B. du lädst Tante Rosi ein, weil sie sonst allein wäre. Du vermutest, dass Tante Rosi das Bedürfnis „Gemeinschaft“ hat. Welches Bedürfnis erfüllst **du dir**, wenn du sie einlädst? Ist es vielleicht „Harmonie“ oder „Beitragen“?

Du findest hier ein paar Beispiele am Baum. Umseitig kannst du deinen individuellen Baum mit „der Schönheit deiner Bedürfnisse“ – wie Marshall Rosenberg sagte - schmücken.



www.klarseen.de

klarseen
mit Gewaltfreier Kommunikation