



# Werteliste

## Grundannahmen zu Werten in der Gewaltfreien Kommunikation

Werte sind abhängig von Kulturen und Epochen, deswegen nicht universell.

Es erscheint uns daher sinnvoll, Werte von Bedürfnissen abzugrenzen, auch wenn das nicht durchgängig in der GFK-Literatur geschieht.

Da Werte nicht universell sind, kann es darüber auch zu Konflikten kommen.

Gleichzeitig konstituieren sich Gemeinschaften um Werte, z.B. Solidarität = Gewerkschaften, Demokratie = Parteien,

Anbei haben wir eine Liste in alphabetischer Reihenfolge mit Werten zusammen gestellt. Diese Liste dient als Inspiration und erhebt nicht den Anspruch, vollständig zu sein. Ergänzen Sie sie um Ihre Werte.

Achtung	Anstand	Demokratie	Ehre
Ermutigung	Ethik	Fleiß	Fürsorge
Geld	Gerechtigkeit	Gleichheit	Hingabe
Humanität	Kompetenz	Menschenwürde	Moral
Nachsicht	Pflicht	Produktivität	Pünktlichkeit
Religion	Respekt	Rücksicht	Solidarität
Stolz	Toleranz	Verdienst	Würde



# Bedürfnisse

(nach Laurence Reichler, 1997, nach Dr. Obrecht, Schule f. soziale Arbeit, Marshall Rosenberg und Dr. med. Irmtraud Kauschat)

## Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Bedürfnissen:

Alle Menschen haben die selben Bedürfnisse, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Kultur, Religion, ...

Menschen handeln immer, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Eines der Bedürfnisse ist Beitragen zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer Menschen oder allgemein „um das Leben zu bereichern“. Das schließt zum Beispiel ein, sich für die Umwelt oder Tierschutz zu engagieren.

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

Es ist notwendig Bedürfnisse zumindest hin und wieder zu erfüllen, um zu überleben, uns zu entwickeln und gesund zu sein/bleiben.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, kommt es zu Spannungszuständen.

## Bedürfnisliste

### Physiologische Bedürfnisse

Atmung / Luft  
Schlaf / Ausruhen / Erholung  
Nahrung – Essen und Trinken  
Schutz / Wärme / Sicherheit  
sensorische Anregung /  
Berührung  
Bewegung  
Licht  
Urinieren/Stuhlgang  
Sexueller Ausdruck

### Ich-bezogene Bedürfnisse

(nur ich kann sie mir erfüllen)

Selbständigkeit /  
Selbstbestimmung / Autonomie  
Selbstvertrauen  
Vertrauen  
Integrität (meine Handlungen  
stimmen mit meinen Werten  
überein)  
Kreativität  
Ehrlichkeit / Echtheit /  
Authentizität  
Wirksam-sein, Bewirken,  
Beteiligung am Leben, Sinn  
In der Mitte sein – mit sich Eins  
sein

### Soziale Bedürfnisse (ich und andere können sie mir erfüllen)

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



# Gefühle

## Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Gefühlen:

Alle Gefühle sind gleichwertig, es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Wir bewerten Gefühle danach, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Sind Bedürfnisse erfüllt, fühlen wir uns „gut“, sind sie nicht erfüllt, fühlen wir uns „schlecht“.

Meine Gefühle werden von Handlungen anderer AUSGELÖST, aber NICHT VERURSACHT.  
Die Ursache meiner Gefühle sind meine unerfüllten oder erfüllten Bedürfnisse. Ebenso wenig bin ich die Verursacherin der Gefühle anderer Menschen. Enttäuscht und Verletzt stehen in Klammern, weil sie leicht als Vorwürfe gehört werden können.

## Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abwesend	ängstlich	alarmiert	allein
angespannt	angstvoll	apathisch	bekümmert
besorgt	bestürzt	betrübt	bitter
deprimiert	desinteressiert	düster	durcheinander
einsam	elend	entsetzt	(enttäuscht)
erschöpft	erschrocken	frustriert	furchtsam
gleichgültig	hilflos	irritiert	kalt
kleinmütig	konfus	krank	kribblig
Langeweile	lethargisch	matt	melancholisch
miserabel	müde	mutlos	niedergeschlagen
passiv	ungeduldig	unruhig	unsicher
unstet	schlaff	Schmerz	träge
traurig	überlastet	verdrossen	(verletzt)
verwirrt	verzagt	verzweifelt	



### **Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind**

absorbiert	aktiv	angeregt	begeistert
behaglich	belebt	berührt	bewegt
dankbar	energievoll	enthusiastisch	erfüllt
erleichtert	erlöst	erregt	erstaunt
fasziniert	frei	freudig	friedlich
froh	fröhlich	gebannt	geborgen
gelassen	glücklich	heiter	hoffnungsvoll
interessiert	lebhaft	liebvoll	lustig
motiviert	munter	mutig	neugierig
ruhig	sanft	selig	sicher
sorglos	überrascht	überschwänglich	unbekümmert
unternehmungslustig	vertrauensvoll	wach	zärtlich

### **Gefühle, die mit unseren Gedanken und Urteilen verbunden sind, die auf dem Konzept „richtig-falsch“ beruhen (Sekundär-Gefühle):**

Wut	Scham	Schuld	Depression
-----	-------	--------	------------

### **Wörter oder Ausdrücke, die in unserer Gesellschaft für Gefühle verwendet werden, die unsere Gedanken, Urteile, Bewertungen und Diagnosen ausdrücken. Diese sind nicht hilfreich in der Kommunikation („Pseudo-Gefühle“)**

abgelehnt	angegriffen	ausgenutzt	ausgestoßen	benutzt
betrogen	beurteilt/verurteilt	blöd	diskriminiert	dumm
gekränkt	geschätzt	getäuscht	gezwungen	hintergangen
ignoriert	(in)kompetent	manipuliert	(miss)verstanden	provoziert
reingelegt	(un)geliebt	unterdrückt	unwürdig	verlassen
vernachlässigt	verraten	verschmäht	verwöhnt	wertlos

wichtig

Ich fühle mich wie ...

Ich habe das Gefühl, dass.....