AB 6.5 Gefühle als Kompass für Bedürfnisse

Welches Wort beschreibt ihr Gefühl am treffendsten? Was denken Sie, brauchen Sie am meisten, um Ihnen in der Situation zu helfen? Welches Bedürfnis drückt das Gefühl aus? Verbinden Sie die Wörter.

Ich fühle mich …	**Ich brauche/möchte …**
ärgerlich	eine Pause
erschöpft	Zeit alleine
freudig	jemanden, der zuhört
unter Druck	keine Unterbrechungen
ungeduldig	mehr Informationen
produktiv	Nahrung
frustriert	reden
gereizt	mehr Unterstützung
nicht gewertschätzt	Zuspruch
ängstlich	Grenzen setzen
gelangweilt	Lösungen
motiviert	zuhören
fokussiert	Spaß haben
überfordert	lachen
aufgeregt	geduldig sein
erfolgreich	mich beruhigen
enttäuscht	aufhören und nachdenken
verwirrt	tief durchatmen
schuldig	Ruhe

Ich fühle mich _____ und darum brauche/möchte ich _____.

(adaptiert nach Gaus, 2011)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart