

Gefühle und Bedürfnisse vermuten und umgangssprachlich äußern

Hier kannst du an einfacheren Aussagen trainieren, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter verschiedenen Aussagen stecken könnten. Im zweiten Schritt übst du, wie du die Gefühle und Bedürfnisse auf eine Art ausdrücken kannst, die bei anderen nicht als „Psychogelaber“ ankommt, also wie du umgangssprachliche empathische Vermutungen äußern kannst.

Achte dabei darauf, dass du möglichst EIN Gefühl EINEM Bedürfnis zuordnest, anstatt eine Liste an Gefühlen und dann eine Liste an Bedürfnissen zu erstellen. Du kannst immer zwei oder mehrere Möglichkeiten aufschreiben, wenn du möchtest!

Wenn du magst, übe auch mit anderen TeilnehmerInnen. Tragt euch dabei gegenseitig eure empathischen Vermutungen vor und prüft als ZuhörerInnen, wie bei euch die Vermutungen ankommen würden. Gebt euch dazu Rückmeldung.

Beispiel:

„Ich fühle mich so allein. Irgendwie hab ich kaum Leute, mit denen ich was machen kann. Und alle sind in irgendwelchen Vereinen oder Cliques, nur ich bin ständig alleine zuhause.“

1. Gefühle und Bedürfnisse:

traurig – Zugehörigkeit
einsam – Gemeinschaft
allein – angenommen sein

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

Bist du traurig und magst gerne zu einer festen Gruppe dazugehören?

Du fühlst dich einsam und dir ist wichtig, dass du einer Gemeinschaft angehörst?

Fühlst du dich gerade alleine und magst gerne sicher sein, dass du so angenommen bist, wie du bist?

Tipps zur umgangssprachlichen Formulierung:

- angepasst auf die Sprache und Wortwahl der jeweiligen sozialen Situation
„Du magst gerade einfach chillen?“ vs. „Sie möchten sich etwas erholen?“
- verwende eher nicht die Substantive, die die Bedürfnisse bezeichnen, sondern verbalde Formulierungen oder Adjektive
Statt „Möchtest du Wertschätzung?“ kannst du sagen „Dir ist ein wertschätzender Umgang wichtig?“ oder „Du magst gerne wertgeschätzt werden für das, was du tust?“
- vermeide die Worte „Gefühl“ und „Bedürfnis“
„Hast du das Bedürfnis nach Ruhe?“ -> „Brauchst du gerade Ruhe?“

Mögliche Formulierungen für Satzanfänge:

Ich liebe es, wenn	Ich brauche
Mir gefällt	Ich wünsche mir
Ich schätze es, wenn alle	Ich hätte gerne
Ich freue mich, wenn wir	Ich möchte
Ich fände/finde es schön	Mir geht's dabei um
Ich fände/finde es toll	Ich genieße es, wenn
Ich mag es total, wenn	Ich sehne mich danach
Mir ist angenehm, wenn	Ich brauche
Mir ist wichtig, dass	Ich habe eine große Sehnsucht nach
Mir liegt am Herzen	Ich will (wirklich)
Es hat große Bedeutung für mich	Ich finde es echt cool, wenn
Ich lege großen Wert auf	Mich begeistert es
Es ist mir ein Anliegen	Ich lege großen Wert auf
Ich wünsche mir eine Welt, in der	Ich setze mich dafür ein, dass

Beispiele:

Ich mag es, wenn alle rücksichtsvoll miteinander sind.
Ich schätze es sehr, wenn Menschen tolerant gegenüber anderen Meinungen sind.
Mir ist ganz wichtig, dass man offen miteinander sprechen kann.
Ich wünsche mir, wirksam zu sein und wirklich zu sehen, was ich erschaffen habe.
Ich lege großen Wert darauf, mir meiner Sache sicher zu sein!
Mir geht es darum, dass wir unsere Zeit effektiv nutzen.
Ich sehne mich danach, mich wirklich verbunden zu erleben.
Ich möchte in einem ehrlichen und authentischen Kontakt sein.

„Bei mir in der Firma läuft echt gar nichts. Die sind alle so stinkfaul und keiner macht seine Aufgaben. Ich hab nächste Woche wieder drei Mitarbeitergespräche!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Zuhause muss wirklich ALLES ich machen. Mein Mann sieht gar nicht, wie viel ich eigentlich mache! Er kommt abends von der Arbeit und meint, dass es immer so sauber und ordentlich ist, kommt von allein!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Ich kann nicht verstehen, wie manche Leute Fleisch essen können. Dass die Tiere da total drunter leiden nur für den Genuss – wie kann einem das so egal sein?!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Ich könnte mich niemals vegetarisch oder vegan ernähren. Da müsste man ja auf alles, was schmeckt, verzichten!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Ich arbeite so hart, aber verdiene nicht mal genug Geld, um zwei Wochen im Jahr ans Meer zu fahren ... Dabei würde ich so gerne mal wieder richtig Urlaub machen!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Meine Schüler sind komplette Chaoten und Störenfriede! Die treiben mich noch in den Wahnsinn! Sie lügen, sie machen ihre Aufgaben nicht, sind rotzfrech. Ständig muss ich Verweise verteilen!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Ich bin total in der Zwickmühle. Meine Eltern wollen, dass ich Jura studiere, aber eigentlich möchte ich lieber eine Ausbildung als Floristin machen ... Ach, ich weiß nicht!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Ich versteh nicht, wieso am Freitag nicht wesentlich mehr Menschen auf die Straße gehen und protestieren! Es ist schließlich unsere Zukunft, die da gerade auf dem Spiel steht und es sieht nicht gut aus!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Dass sich Maike von mir getrennt hat, ist das Schlimmste, das mir passieren konnte. Wir hatten doch so viel gemeinsam und hatten so wunderbare Gespräche!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:

„Mein Vater ist so ein arroganter Arsch, immer geht es ihm nur um sich selbst und er hält sich für den Größten!“

1. Bedürfnisse:

2. Umgangssprachliches Nachfragen:
