



**Annette Söffing**

**Bedürfnisradar**

**oder:**

**Jeden in unserer Familie vertieft kennenlernen**

**Das Allerwichtigste zuerst:**

Sich seiner Bedürfnisse bewusst zu bleiben, ist ein Teil der Selbstkenntnis und stärkt das Wissen und Lernen über sich selbst. In einem Familienverband gibt es viele verschiedene Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder. Ein gut funktionierendes System entsteht, wenn jeder seine Bedürfnisse deutlich macht und alle gegenseitig diese wahrnehmen, annehmen bzw. akzeptieren.

**Einstieg:**

Jeder in der Familie erlebt eine Reihe von Bedürfnissen, die er gerne erfüllt haben möchte. Teilweise unterscheiden sich die Bedürfnisse des einen Familienmitglieds sehr von denen anderer. Manchmal sind sie jedoch denen der anderen auch ähnlich oder sogar gleich. Damit die Familiengemeinschaft sich versteht, müssen alle ihre Bedürfnisse und die der anderen kennen und sie (be)achten. Manchmal passen die verschiedenen Bedürfnisse nicht zusammen. Es kommt auf jeden an, diese Vielzahl an Bedürfnissen in Einklang zu bringen, manchmal auch Kompromisse zu schließen oder einfach dem anderen sein Bedürfnis zu befriedigen. So fühlen sich alle beachtet und wertgeschätzt.

**Anleitung I:**

Jeder bekommt nun die Vorlage „Bedürfnisradar“. Was ein Radar ist, kennen Sie wahrscheinlich von Schiffen oder Flugzeugtoren. Zuerst sammeln alle gemeinsam Bedürfnisse, (z.B. Akzeptanz, ausreden können, ausschlafen...) in ihrer Familie und tragen sie in die Kästchen rund um das Radar ein. Sie sehen auf dem Blatt die Kreise, die ausdrücken können, wie stark dein Bedürfnis jeweils ist. Im äußeren Kreis ist es stark, im Inneren wenig ausgeprägt.

Um Ihrer aktuellen Bedürfnislage gerecht zu werden, geben wir Ihnen als Erinnerungshilfe bedürfniserfüllende Gefühle an die Hand(s. Anlage)

Jetzt nimmt sich jeder einen Stift und kreuzt die Stärke des jeweiligen Bedürfnisses auf dem dazugehörenden Strahl an, also ob dieses Bedürfnis sehr stark bei dir ist oder nur eine geringe oder gar keine Rolle spielt. Verbinden Sie danach alle Kreuze mit dem Lineal und füllen den Innenteil mit einem Neonstift aus.

**Anleitung II A: (ohne Vertiefung)**

- Zum Abschluss der Übung betrachten Sie Ihr fertiges Radar mit Hilfe der folgenden Reflektionsfragen.

**Reflektionsfragen II A + II B:**

- Wenn Sie Ihr Bedürfnisradar betrachten, was fällt Ihnen spontan auf?
- Lernten Sie Neues über sich kennen?
- Welches Bedürfnis möchten Sie selbst ab sofort mehr beachten?
- Welches Bedürfnis müsste nach Ihrem Wunsch Ihre Familie mehr (be)achten, akzeptieren oder erfüllen?

**Anleitung II-A:**

- Jeder eröffnet den anderen Familienmitgliedern seine Bedürfnisse und seine Erkenntnisse aus den Reflektionsfragen.
- Danach bringen Sie Ihr Bedürfnisradar in Ihr LernPROZESSjournal ein.

**Lernschlüssel:**

„Je mehr Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die der anderen kennen, desto tiefer verstehen und achten Sie sich gegenseitig.“

Anlagen: Bedürfnisradar  
M. Rosenbergs bedürfniserfüllte Gefühle



**Interdisziplinäres Krisen-Netzwerk (IKN):  
ein Scientist-practitioner Model**  
(nach K. Lewin, K.-J. Kluge )

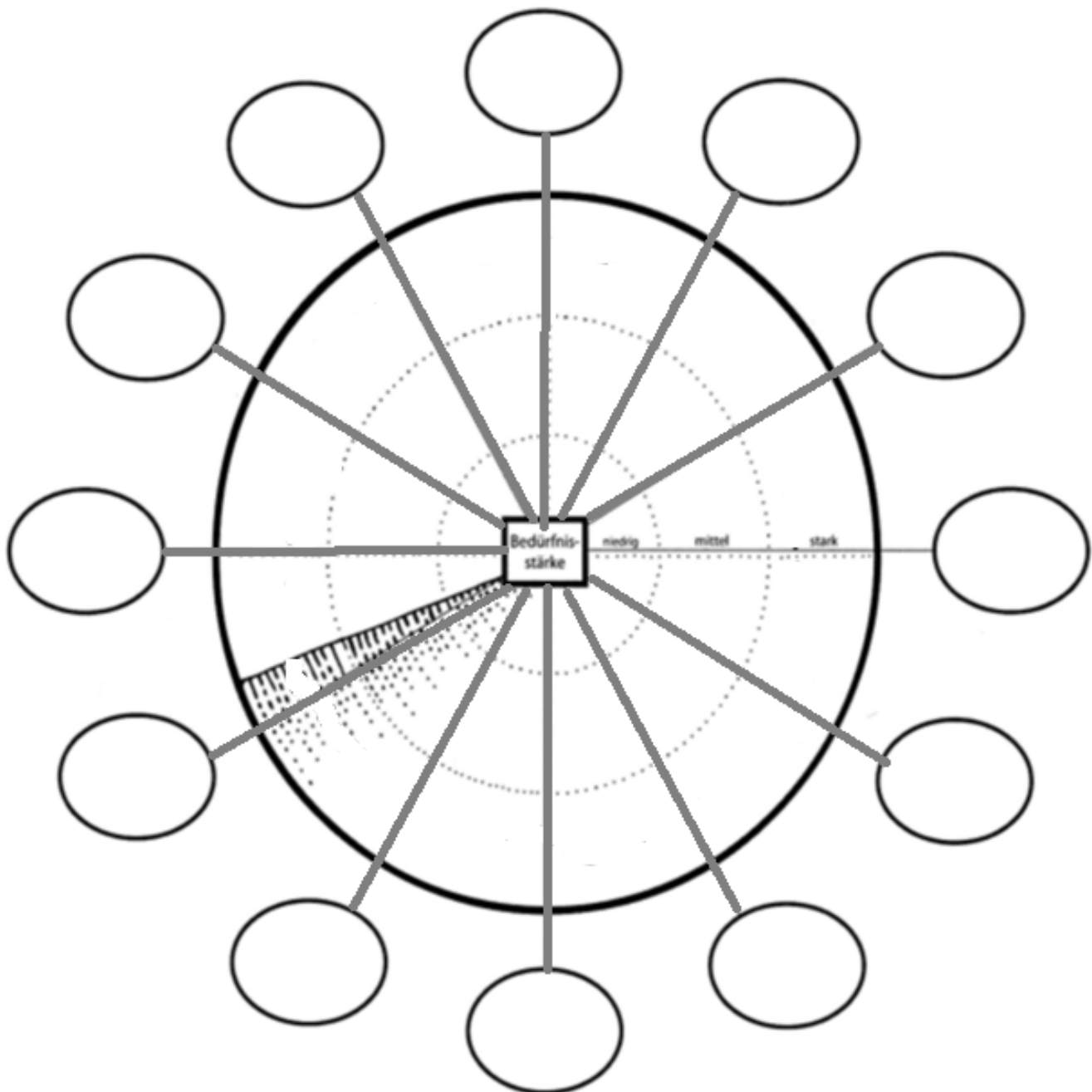


**Mein Bedürfnisradar**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Unterschrift: \_\_\_\_\_

## GFK-Listen

### Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

- abenteuerlustig
- angenehm
- angeregt
- aufgeblüht
- aufgedreht
- aufgemuntert
- aufgeschlossen
- aufgeweckt
- aufmerksam
- ausgeglichen
- ausgeruht
- befreit
- befriedigt
- begeistert
- behaglich
- belebt
- belustigt
- berauscht
- bereichert
- berührt
- beruhigt
- berührt
- besänftigt
- beschaulich
- beschwingt
- beteiligt
- bewegt
- bezaubert
- dankbar
- eifrig
- einbezogen
- ehrfürchtig
- ekstatisch
- elektrisiert
- energiegeladen
- energisch
- enthusiastisch
- entlastet
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- empfindend
- erfreut
- erfrischt
- erfüllt
- ergriffen
- erleichtert
- ermutigt
- erquickt
- erregt

- erstaunt
- erwartungsvoll
- fasziniert
- frei
- freund(schaft)lich
- friedlich
- fröhlich
- froh
- gebannt
- gefasst
- gelassen
- gelöst
- gespannt
- gerührt
- gesammelt
- geschützt
- getröstet
- glücklich
- gutgelaunt
- harmonisch
- heiter
- hellwach
- herzlich
- hingegeben
- hocheifrig
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- interessiert
- jubelnd
- klar
- kraftvoll
- hilfsbereit
- hingerissen
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- interessiert
- jubelnd
- klar
- konzentriert
- kreativ
- lebendig
- leicht
- leidenschaftlich
- liebevoll
- locker
- lustig
- Lust haben
- mitfühlend
- mit Liebe erfüllt
- motiviert

- munter
- mutig
- nah
- neugierig
- nüchtern
- offen(-herzig)
- optimistisch
- ruhig
- sanft
- satt
- schwungvoll
- selbstsicher
- selig
- sicher
- sich freuen
- souverän
- spritzig
- stark
- staunend
- still
- stimuliert
- stolz
- strahlend
- teilnahmsvoll
- überglücklich
- unbekümmert
- unbeschwert
- unbesorgt
- tatkräftig
- verblüfft
- vergnügt
- verliebt
- versichert
- vertrauensvoll
- verzaubert
- voller Bewunderung
- - Lebenslust
- -Wertschätzung
- warmherzig
- wach (sam)
- wohlgenut
- wohl(ig)
- wohlwollend
- zart
- zärtlich
- zentriert
- zufrieden
- zuneigend
- zutraulich
- zuversichtlich

1 Listen zur gewaltfreien Kommunikation, K. J. Becker, Seefeld