



## Das »Geheimnis« unserer Bedürfnisse...

Jahrzehntlang bin ich durch mein Leben gegangen, ohne mir meiner Bedürfnisse bewusst zu sein, und unbewusst habe ich einige Bedürfnisse abgelehnt.

In meinen Übungsgruppen und Workshops erlebe ich immer wieder, dass es fast allen Menschen ähnlich geht. Es fällt uns schwer, in konkreten (Konflikt-)Situationen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, diese anzunehmen, sie auszusprechen und sich für ihre – gewaltfreie – Erfüllung einzusetzen.

In der Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. B. Rosenberg stehen unsere Bedürfnisse im Zentrum des Interesses, denn unsere Bedürfnisse bestimmen unser Handeln (oder Nicht-handeln!), ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Deshalb bezeichne ich meine Arbeit als

### **Bedürfnisorientierte Kommunikation (BoK)**

Und: unsere Gefühle zeigen uns und unseren Mitmenschen, ob unser Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht.

## Bedürfnisorientierte Kommunikation (BoK)

Mir ist zu einem Herzensanliegen geworden, mich und meine Mitmenschen dabei zu unterstützen, den eigenen Bedürfnissen »auf die Spur zu kommen«:

Diese Fragen stehen immer wieder im Fokus:

- Welche Bedürfnisse habe ich in einer konkreten Situation?
- Wie kann ich diese Bedürfnisse annehmen?
- Wie kann ich die volle Verantwortung für die Erfüllung meiner Bedürfnisse übernehmen und dabei auch die Bedürfnisse meines Sozialpartners achten?

Die Bedürfnisorientierte Kommunikation (BoK) ist ein sehr nützliches »Werkzeug«.

Je geübter ich im Bedienen dieses Werkzeuges bin, desto erfolgreicher kann ich im Sinne meiner Bedürfnisse handeln und mich damit zufriedener und glücklicher fühlen.

## Meine Angebote

So mag ich Menschen für ein bedürfniserfülltes Leben unterstützen:

### **Einzelberatung:**

- bei Kommunikationsschwierigkeiten,
- in Konfliktsituationen,
- in Streitfällen,
- für den eigenen Wachstumsprozess

### **Übungsgruppen und Workshops**

### **Vorträge:**

»Bedeutung und Möglichkeiten eines bedürfnis-orientierten Lebens«, und weitere Themen, abgestimmt auf die Zielgruppen

### **Berufsbegleitende Beratung:**

- für Lehrer/innen,
- für Erzieher/innen,
- für Sozialarbeiter/innen

### **Mediation:**

- für Paare
- für Gruppen

»Wir sind auf der Welt, um glücklich zu sein.«

Buddha

