

EMPATHISCH & KLAR

Bedürfnisse

Leider haben die meisten von uns nie gelernt in Begriffen von Bedürfnissen zu denken. Wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, dann denken wir automatisch darüber nach, was andere Menschen falsch gemacht haben.

Marshall B Rosenberg



Bedürfnisse und Anliegen am Arbeitsplatz

Kommunikation

Klarheit, Richtung
Entscheidung fällen
Training/Fortbildung
Herausforderung
Reflexion

Authorität

Empowerment

Autonomie
Wahl
Zusammenarbeit
Disziplin
Freiheit
Individualität

Verantwortung

Integrität

Authentizität
Beitrag leisten
Effektivität
Fortschritt
Feedback
Ehrlichkeit
Bescheidenheit
Pünktlichkeit
Qualität
Selbst-Wert
Aufrichtigkeit

Integration

Interdependenz

Akzeptanz
Wertschätzung
Klarheit
Nähe
Gemeinschaft
Mitgefühl
Verbindung
Rücksichtnahme
Kooperation
emotionale Sicherheit
Empathie
Harmonie
Einbezogensein
Bestätigung
Rückversicherung
Respekt
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Wärme

Selbst-Ausdruck

Kreativität

Erschaffen, Generieren
Wachstum, Fortschritt
Lernen, Meistern
Bedeutung
Spiel, Spaß, Lachen
Lehren

Selbst-Ausrichtung

Natürliche Energie

Schönheit
Gleichwertigkeit, Gegenseitigkeit
Harmonie
Frieden
Inspiration
Ordnung
Zweck, Bedeutung
Respekt

Würdigen von Übergängen

Neuanfänge feiern

Zeremonie/Ritual
Entzückung
Genuss, Vergnügen
Aufregung
Heilung
Humor
Leidenschaft

Anerkennen, was zu Ende geht

Lernen akzeptieren
Begrenzungen akzeptieren
Bedauern anerkennen
unerfüllte Träume betrauern
verlorene Beziehungen betrauern

Quelle: The Empathy Factor, Marie R. Miyashiro

GEFÜHLE SIND WIE WARNBLINK-LAMPEN EINES AUTOS: SIE LENKEN UNSERE AUFMERKSAMKEIT AUF ETWAS - AUF UNSERE BEDÜRFNISSE. SIE GEBEN UNS HINWEISE DARAUFG, OB UNSERE BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND ODER NICHT UND LADEN UNS ZUM FORSCHEN UND GESTALTENDEN HANDELN EIN.

Gefühle, die wir haben, wenn mindestens eines unserer momentanen Bedürfnisse erfüllt ist:

aufgeregt	ermutigt	motiviert
angeregt	fasziniert	mutig, munter
aufmerksam	froh, frei, fit	neugierig
ausgeglichen	gelassen	optimistisch
beeindruckt	gerührt	ruhig
begeistert	gesund	sicher
beruhigt	glücklich	stark, stolz
berührt	gut gelaunt	sorglos
dankbar	hoffnungsvoll	überrascht
entschlossen	interessiert	übergänglich
entspannt	inspiriert	unbeschwert
erfreut	klar	vergnügt
erfüllt	kraftvoll	zufrieden
erstaunt	lebendig	zuversichtlich
erleichtert	leicht, lustig, locker	voller Tatendrang

Gefühle, die wir haben, wenn mindestens eines unserer momentanen Bedürfnisse **nicht** erfüllt ist:

alarmiert	hilflos	traurig
angespannt	kraftlos	unruhig
besorgt	müde	ungeduldig
bestürzt	irritiert	unwohl
beunruhigt	unter Druck	überrascht
entbrannt	nervös	sprachlos
erstaunt	unbehaglich	überlastet
ernüchtert	unzufrieden	unsicher
erschöpft	gestresst	verwundert
frustriert	perplex	verwirrt
hin- und her gerissen	misstrauisch	verzweifelt

1. Beobachten Sie so wie eine Video-Kamera dies tun würde: Was sehe und höre ich? (konkrete Fakten)
2. Identifizieren Sie Ihre Gefühle: Gefühle, die zu der Beobachtung bzw den Business Fakten auftauchen
3. Verbinden Sie diese Gefühle mit menschlichen Bedürfnissen: universelle Bedürfnisse, die alle Menschen teilen (Respekt, Lernen, Zweck, Autonomie)
4. Stellen Sie Bitten, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen:
 - a) Sind Sie bereit mir wiederzugeben, was bei Ihnen angekommen ist? (**Verständnis- und Verbindungsbitte**)
 - b) Sind Sie bereit mir wiederzugeben, was Sie von mir gehört/verstanden haben?
 - c) Sind Sie bereit, diesen Bericht zu vervollständigen und ihn mir bis 17 Uhr auf meinen Schreibtisch zu legen? (**Handlungsbitte: Konkret, machbar**)