# Gefühle und Bedürfnisse: eine Liste zum Ausdrucken, mit Übung

**KURZ GESAGT**

Gefühle sagen, wie es dir geht; Bedürfnisse sagen, was dir dabei wichtig ist. Diese Liste hilft, beides genauer zu benennen — und die Übung, Urteile, die sich als Gefühle tarnen, zu erkennen.

Von Taro Turtle · 23. Oktober 2026

In einem schwierigen Gespräch fehlen oft genau die Wörter, die es leichter machen würden. „Ich bin sauer" stimmt vielleicht, aber darunter liegt manchmal Enttäuschung oder Sorge. Und hinter dem Ärger über die Spülmaschine steckt vielleicht der Wunsch nach Verlässlichkeit.

Die Liste ist ein Werkzeug, kein Test. Lies sie durch, bevor du ein Gespräch vorbereitest, und markiere die Wörter, die passen.

Die Gefühle sind in zwei Gruppen geteilt, die man oft „negativ" und „positiv" nennt. Hier heißen sie „wenn etwas fehlt" und „wenn es stimmt", denn kein Gefühl ist falsch: Jedes zeigt an, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist.

## So benutzt du die Liste

1. Denk an die Situation und lies die Gefühle langsam durch. Bei welchen Wörtern reagiert etwas in dir?
2. Frag dich bei jedem dieser Gefühle: Was ist mir hier wichtig, was fehlt mir? Such das Bedürfnis in der zweiten Liste.
3. Prüf die Wörter, die du zuerst aufgeschrieben hast, gegen die dritte Liste: Ist es ein Gefühl oder ein Urteil über die andere Person?
4. Bau daraus einen Satz: „Ich bin …, weil mir … wichtig ist."

## Gefühle

© Taro Turtle, konflikt-simulator.de · Lizenz: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de)

### Wenn etwas fehlt

enttäuscht · traurig · gekränkt · wütend · genervt · frustriert · erschöpft · überfordert · besorgt · unsicher · ängstlich · hilflos · einsam · beschämt · ratlos · ungeduldig · angespannt · verwirrt

### Wenn es stimmt

erleichtert · dankbar · ruhig · froh · zuversichtlich · neugierig · berührt · entspannt · verbunden · stolz · gelassen · motiviert

## Bedürfnisse

### Miteinander

Verlässlichkeit · Respekt · Nähe · Anerkennung · Vertrauen · Ehrlichkeit · Zugehörigkeit · gesehen werden

### Selbst

Ruhe · Freiraum · Erholung · Sicherheit · Selbstbestimmung · Klarheit · Orientierung

### Gemeinsam handeln

Fairness · Mitsprache · Unterstützung · Ordnung · Absprachen, die halten · Sinn

## Klingt wie ein Gefühl, ist aber ein Urteil

Diese Wörter sagen mehr darüber, was die andere Person getan hat, als darüber, wie es dir geht. Sie sind nicht verboten, aber sie laden zur Verteidigung ein. Frag dich: Was fühle ich darunter?

### Urteile in Gefühlsform

übergangen · ausgenutzt · missverstanden · im Stich gelassen · nicht ernst genommen · angegriffen · manipuliert · abgelehnt · bevormundet · betrogen

©Taro Turtle, konflikt-simulator.de · Lizenz: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de)

## Übung: Gefühl und Bedürfnis finden

Lies jeden Satz. Welches Gefühl könnte darunter liegen, und welches Bedürfnis? Es gibt mehrere richtige Antworten.

1. Mein Kollege hat meine Idee im Meeting als seine vorgestellt.

2. Meine Mitbewohnerin hat um drei Uhr nachts Musik gehört.

3. Meine Partnerin hat ohne mich den Urlaub gebucht.

4. Mein Freund hat mir eine Stunde vor dem Treffen abgesagt.

5. Ich fühle mich von meiner Chefin bevormundet.

## Übung: Den Satz bauen

Schreib zu jeder Lage einen Satz nach dem Muster „Ich bin …, weil mir … wichtig ist.“ Nimm die Wörter aus den Listen oben.

1. Dein Bruder hat zum dritten Mal das geliehene Geld nicht zum vereinbarten Termin zurückgegeben.

2. Deine Kollegin hat dir gestern unaufgefordert bei einer schwierigen Präsentation geholfen.

3. Dein Partner plant das Wochenende, ohne dich zu fragen.

4. Du hast seit Wochen jeden Abend für andere etwas erledigt.

© Taro Turtle, konflikt-simulator.de · Lizenz: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de)

## Lösungen

### Übung: Gefühl und Bedürfnis finden

1. Gefühl: wütend, gekränkt. Bedürfnis: Anerkennung, Fairness.
2. Gefühl: erschöpft, genervt. Bedürfnis: Ruhe, Erholung.
3. Gefühl: enttäuscht, traurig. Bedürfnis: Mitsprache, Nähe.
4. Gefühl: enttäuscht. Bedürfnis: Verlässlichkeit.
5. Ein Urteil in Gefühlsform. Darunter vielleicht: frustriert, unsicher. Bedürfnis: Selbstbestimmung, Vertrauen.

### Übung: Den Satz bauen

1. „Ich bin enttäuscht, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist."
2. „Ich bin dankbar, weil mir Unterstützung wichtig ist."
3. „Ich bin frustriert, weil mir Mitsprache wichtig ist."
4. „Ich bin erschöpft, weil mir Erholung wichtig ist."

Die vier Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte stützen sich auf die Arbeit von Dr. Marshall Rosenberg und des Center for Nonviolent Communication (cnvc.org). Diese Seite wird nicht von einer CNVC-zertifizierten Trainerin oder einem CNVC-zertifizierten Trainer betrieben.

© Taro Turtle, konflikt-simulator.de · Lizenz: CC BY-SA 4.0