

**Anregungen und Spielideen**  
**für das Gefühlskartenspiel inkl. Pseudogefühle**  
**und für das Bedürfniskartenspiel**  
**der Mut-Fabrik®**

Die Gefühls- und Bedürfniskarten sollen dabei unterstützen, mit sich und anderen einfacher und spielerisch in Verbindung zu kommen, den Sprachwortschatz für Groß & Klein zu erweitern sowie bei Konflikten zu Klarheit & Verständigung beitragen.

Im Speziellen sind die Karten eine Unterstützung bei Mediationen, da sie ein Gesprächsangebot bei Ärger, Wut, Aggression, Scham, Schuld usw. darstellen, um leichter in Verbindung zu kommen. Damit es nicht erst zu Konflikten und größeren inneren Spannungen kommt, sind die Karten ein tolles Instrument, um starke Worte für Unzufriedenheit, Spannungen und eben Bedürfnisse selbst zu finden und seinen Befindlichkeiten gewaltfrei Ausdruck zu verleihen.

Die folgenden Spiele sind Anregungen für die Anwendung der Kartenspiele.

Ich wünsche Euch viel Spaß, Klarheit und Lebendigkeit damit. Über ein Feedback zu den Karten und zu den Anleitungen freue ich mich ebenso, wie über eigene Spiel- und Anwendungsideen.

Neben den Kartensets gibt es zahlreiche weitere Spiele und Materialien für Kommunikation, GFK, und Mediation in unserem Onlineshop. Über einen Besuch unter: [www.mut-fabrik.de](http://www.mut-fabrik.de) würde ich mich sehr freuen.

Herzlichen Dank für Euer Interesse!

Herzlichst

Jens

Inh. Mut-Fabrik®, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation & Mediator

Tel.: 0341 / 918 555 79

[info@mut-fabrik.de](mailto:info@mut-fabrik.de)

[www.mut-fabrik.de](http://www.mut-fabrik.de)

[www.mut-fabrik.de](http://www.mut-fabrik.de)

- 1) **Spiele für Erwachsene**
- 2) **Spiele für Kinder**
- 3) **Anwendung zur Selbstempathie, für sich allein**
- 4) **Anwendung zur Empathie z.B. bei Konflikten und Mediation**
- 5) **Gruppenanwendungen für Seminare und Workshops (Theorieunterstützung)**

## **Spiele für Erwachsene**

### **Bedürfnisraten (Bedürfniskarten)**

Quelle: gelernt bei Georgis Heintz

Variante 1:

Ein Spieler zieht verdeckt eine Bedürfniskarte. Anschließend beschreibt dieser, eine Situation in der dieses Bedürfnis erfüllt oder auch nicht erfüllt war. Die Mitspieler raten als Gruppe das Bedürfnis.

Variante 1a:

Entspricht Variante 1, nur wird das Bedürfnis als Bild gemalt und die Gruppe darf raten.

Variante 1b:

Entspricht Variante 1, nur wird das Bedürfnis pantomimisch dargestellt und die Gruppe rät.

Variante 2:

Ein Spieler zieht eine Karte, für sich selbst verdeckt, nur die Gruppe darf das Bedürfnis sehen. Reihum beschreiben die Mitspieler Situationen, wie sie sich dieses Bedürfnis erfüllen würden. Spieler 1 versucht das Bedürfnis zu erraten.

Variante 2a:

Entspricht Variante 2, nur wird die Strategie pantomimisch gespielt.

## **Bedürfnisgeschichte / Gefühlsgeschichte (Bedürfnis- oder Gefühlskarten)**

Variante 1:

Für Kinder: Geschichte erzählen oder vorlesen und an geeigneten Stellen stoppen und nachfragen: „Wie fühlt sich... wohl gerade?“ oder „Was braucht... wohl gerade?“ (Karten zur Unterstützung einsetzen)

Variante 2:

Ein Spieler zieht mindestens drei Bedürfnis- oder Gefühlskarten. Anschließend erzählt dieser eine Kurzgeschichte, in der die Erfüllung / Nichterfüllung dieser drei Bedürfnisse oder die drei Emotionen auftauchen.

Variante 3:

Jeder Mitspieler zieht, wenn er an der Reihe ist eine Bedürfnis- oder Gefühlskarte. Ziel ist es eine gemeinsame Geschichte zu erzählen in der Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind oder die Emotionen vorkommen. Der erste Spieler beginnt die Geschichte mit seiner Bedürfnis- oder Gefühlskarte (z.B. Als ich heute spazieren ging, genoss ich die Ruhe...). Darauf setzt der nächste Mitspieler die Geschichte mit seiner Karte fort. ...

## **Die Schönheit der Bedürfnisse (Bedürfniskarten)**

Jeder Spieler zieht ein Bedürfnis. Anschließend erzählt jeder von der Schönheit dieses Bedürfnisses, was sich in seinem Leben verändern würde, wenn dieses immer erfüllt vorhanden wäre und was sich für ihn verändern würde. Wichtig: Es geht nicht um die Erfüllung einer 100%igen und dauerhaften Befriedigung eines Bedürfnisses. Dies ist eine Illusion. Vielmehr soll die Schönheit erkannt und die Freude geweckt werden, dieses Bedürfnis ernst zu nehmen und Strategien zu finden.

## **Optimumgruppe (Bedürfniskarten)**

Die Bedürfniskarten werden im Kreis offen gelegt. Alle Mitspieler einer Kleingruppe suchen für sich Bedürfnisse, die im Moment lebendig und unerfüllt sind um im Anschluss die Gruppe um Unterstützung zu bitten im Hier und Jetzt für Ihr Optimum beizutragen (Was können die anderen jetzt konkret tun, damit ein Bedürfnis erfüllt ist? – Bitten üben).

## Stadt – Land – Fluss

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Vorsicht sehr lustig! Ja das ist eine Bewertung!

Das bekannte Spiel „Stadt-Land-Fluss“ wird adaptiert und in „Gefühl-  
Bedürfnis-Strategie“ umbenannt. Wahlweise auch in „Bewertung-Gefühl-  
Bedürfnis“.

Alle Teilnehmer bekommen pro Runde und Buchstabe 30 Sekunden Zeit.  
Danach jeweils Teilen in der Runde. Reihum generieren jeweils zwei Spieler  
den Buchstaben. Spieler A geht still das Alphabet durch und Spieler sagt  
irgendwann stopp, worauf A den Buchstaben nennt, bei dem er gerade  
angekommen ist. Sofort beginnen die 30 Sekunden für alle Teilnehmer zu  
laufen.

Habt Spaß damit, seid tolerant und offen für Kreativlösungen ☺

Buchstabe	Gefühl	Bedürfnis	Strategie
G	Gekniggt ☺	Geborgenheit	Gartenarbeit
W	wütend	Wertschätzung	weilerschlafen
...	...	...	...

## Tabu (Gefühls- oder Bedürfniskarten)

Nach der Idee des bekannten Gesellschaftsspiels „Tabu“ zieht ein Spieler eine  
Karte (Gefühl oder Bedürfnis) und:

- 1) erklärt, entgegen der sonstigen GFK Tradition, sein gezogenes Gefühl  
oder Bedürfnis und die Gruppe versucht das konkrete Wort zu erraten.
- 2) zeichnet für die Gruppe sichtbar ein Bild, das das Gefühl oder  
Bedürfnis beschreibt, ohne zu sprechen. Die Gruppe versucht wieder  
das Gefühls- oder Bedürfniswort zu erraten.
- 3) Stellt das Gefühl oder Bedürfnis pantomimisch dar und die Gruppe rät.

### **Bedürfnisstrategien (Bedürfniskarten)**

Jeder Spieler zieht ein Bedürfnis. Anschließend formuliert jeder Spieler Bitten (keine Forderungen und Wünsche), die ausdrücken, was Menschen in seinem Umfeld tun oder tun könnten, um dieses Bedürfnis für ihn zu erfüllen.

Variante 2:

Die Gruppe macht einen Brainstorm für jedes Bedürfnis, wonach ein ganzer Pool von Strategien zustande kommt und die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Möglichkeiten zeigt.

Auf unserer Homepage findet Ihr Im Downloadbereich einen solchen Strategiepool geordnet nach Bedürfnissen. Für Einsendung von Strategien bin ich sehr dankbar. Diese sollen anderen Menschen als Inspiration dienen. Herzlichen Dank!!!

### **Bedürfnisgefäße (Bedürfniskarten)**

Quelle: gelernt von Antje Treffkorn

Alle Teilnehmer einer Gruppe sind eingeladen in Einzelarbeit sich die Gesamtheit der Bedürfniskarten zu betrachten einzelne Bedürfnisse herauszuschreiben, die gerade größere Bedeutung haben (z.B. sehr erfüllt oder unerfüllt sind). Der Spielleiter kann hier den Fokus setzen:

- 1) z.B. 5 erfüllte und 5 unerfüllte Bedürfnisse
- 2) 10 Bedürfnisse vorgeben, um eine Vergleichbarkeit für die anschließende Gruppenvorstellung zu haben. Dies würde weitere Kleingruppenarbeit ermöglichen (Gruppe mit Ähnlichkeiten oder Gegensätzlichkeiten z.B. Selbstvertrauen).

Nach der Entscheidung für die Bedürfnisse, zeichnen die Teilnehmer für jedes Bedürfnis ein Gefäß nebeneinander auf ein großes Blatt Papier. Die Gefäße werden beschriftet und der Füllstand wird eingezeichnet, um zu verdeutlichen, wie erfüllt das jeweilige Bedürfnis aktuell ist.

### **Bedürfnisversteigerung (Bedürfniskarten)**

Jeweils ein Spieler einer Gruppe zieht verdeckt eine Bedürfniskarte. Gleich einem Auktionator preist er das Bedürfnis in den höchsten Tönen, natürlich mit vielen Gefühlen und Beispielen, was das Bedürfnis ihm selbst erfüllt / anderen erfüllen könnte, an. Die Gruppe ist eingeladen zu kommentieren, anzufeuern oder zu bieten.

### **Der „Nein-Sager“**

Die Gruppe stellt sich eine Situation und ein Ziel vor, zu dem sie den „Nein-Sager“ überreden möchte (z.B. Möchtest du heute mit uns ins Kino gehen?). Sie ahnen, was der Nein-Sager antwortet. Für den Nein-Sager gilt es ein klares Motiv (Bedürfnis z.B. Ruhe und Entspannung) für sich sicher zu wissen, das die Gruppe mittels Bedürfniskarten herausfinden soll („Brauchst Du vielleicht... und möchtest deshalb nicht...?“). Ziel ist es ein „Nein“ genießen zu können und als „Ja“ zu einem unerfüllten Bedürfnis zu entdecken, statt eigene Ablehnung zu vermuten.

### **Der Bedürfnisplanet (Bedürfniskarten)**

Quelle: gelernt bei Georgis Heintz

Beim Umzug auf einen neuen Planeten auf dem alle materiellen Bedürfnisse bereits erfüllt sind, haben wir Wünsche offen, welche weiteren Bedürfnisse wir gern mitnehmen möchten.

Variante 1:

Jeder Mitspieler schreibt 3 Bedürfnisse auf, die ihm am wichtigsten sind und stellt diese anschließend vor.

Variante 2:

Die Gruppe muss sich gemeinsam auf 10 Bedürfnisse einigen.

### **Traumurlaub (Bedürfniskarten)**

Alle Bedürfniskarten liegen offen und jeder Mitspieler schreibt für sich mindestens 5 Bedürfnisse auf, die ihm wichtig sind. Anschließend überlegt er sich einen Traumurlaub, in dem alle diese Bedürfnisse erfüllt werden und schwärmt den anderen davon vor.

Variante 2:

Die Mitspieler konkurrieren darum, wer mehr Bedürfnisse in einem Urlaubstag für sich verwirklichen kann.

Variante 3:

Die Mitspieler ziehen jeweils blind 5 Bedürfniskarten und beschreiben dann einen Traumurlaubstag, in dem diese 5 Bedürfnisse erfüllt sind.

## Die Bedürfnispyramide (Bedürfniskarten)

Quelle: Traditional ☺

Für Gruppen können die Karten in ihrer Gesamtheit aufgebaut werden und zur Sichtbarmachung der Vielfalt der Bedürfnisse dienen. Anschließend zeichnen die Teilnehmer ihre Bedürfnispyramide auf ein großes Blatt auf.

Unterschiedliche Fragestellungen sind hier wiederum denkbar. In einem zweiten Schritt können die Hierarchien im Plenum oder in Kleingruppen geteilt werden, um auch die Unterschiedlichkeit der Bedürfnisse, Prioritäten anderer Menschen kennen und schätzen zu lernen.

## Ankommensübung (Gefühls- oder Bedürfniskarten)

Der Spielleiter / Trainer, verteilt die Gefühlskarten im Raum und lädt die Teilnehmer ein, die Karten zunächst zu entdecken und sich selbst nach einer Zeit gefühlsmäßig zu verorten.

Variante 1:

Danach kann der Trainer einzelne Teilnehmer nach ihrer Karte / Befindlichkeit befragen.

Variante 2:

Die Teilnehmer, die sich gemeinsam für eine Karte entschieden haben, die ihre aktuelle Befindlichkeit wiedergibt, werden eingeladen ihre Befindlichkeit untereinander zu teilen.

Variante 3:

Es werden nur klare Pseudogefühle als Karten ausgelegt und die Teilnehmer eingeladen ihr gewähltes „Gefühl“ zu übersetzen. z.B. statt „ich fühle mich übergangen“ – „ich bin traurig, weil ich gern Wertschätzung für... hätte“.

Variante 4-6:

Entsprechende mit Bedürfniskarten.

### **Gefühlsstillepost (Gefühlskarten)**

Teilnehmerzahl: mindestens 5 Personen

Eine Gruppe stellt sich in einer oder mehreren Reihen von ja mindestens 5 Personen hintereinander auf.

Die erste Person in der Reihe bekommt eine Gefühlskarte verdeckt gezeigt. Dieses Gefühl soll als Geste wortlos jeweils dem nächsten weitergegeben werden. Anschließend können die Teilnehmer teilen, welches Gefühl sie interpretiert und weiter gegeben haben. Bei mehreren Reihen kann ein kleiner Wettbewerb entstehen, welche Gruppe die meisten Gefühle entsprechend der Ausgangskarte bis zum Ende transportiert.

### **Bedürfnisdomino (Bedürfniskarten)**

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Dieses Spiel funktioniert ähnlich wie die Bedürfnisgeschichte, der Stapel mit den Bedürfniskarten wird in einem Kreis herumgereicht und jeder Teilnehmer deckt eine Karte auf, wenn er an der Reihe ist. Die Bedürfniskarten stoßen einander dominogleich an und sollen die Effekte verdeutlichen, die man „automatisch“ erfüllt bekommt, wenn man für ein vermeintlich einzelnes Bedürfnis Verantwortung übernimmt.

Der erste Spieler zieht nacheinander zwei Karten, der nächste Spieler nur eine Karte, usw. Sprachlich ist die Einladung wie folgt: „Wenn mein Bedürfnis nach ... (Bedürfniskarte 1) voll und ganz erfüllt ist, ist gleichzeitig auch... (nächste Bedürfniskarte) erfüllt, weil ich dann ... (Strategie)“. Der nächste Spieler wiederholt die letztgenannte Strategie und knüpft an: „wenn ich... (letzte Strategie),... dann ist auch mein Bedürfnis nach... (eigene Bedürfniskarte) erfüllt, weil ich dann... (eigene Strategie.)“.

Bsp. Der letzte Spieler hatte das Bedürfnis Nachhaltigkeit. Der nächste Spieler wiederholt dessen Satz/Bedürfnisstrategie und fügt sein Bedürfnis (hier Kreativität) kreativ hinzu: „Wenn ich Blumen gieße, erfülle ich mir mein Bedürfnis nach *Nachhaltigkeit* und gleichzeitig ist dann auch mein Bedürfnis nach *Kreativität* erfüllt, da ich bei dieser Gelegenheit meinem Bonsai eine schöne Form gebe.“

Die Betonung liegt hier eindeutig auf Spiel, denn die Kombinationen können teils sehr kurios sein und viel Kreativität erfordern. ☺



## **Gefühle sortieren (Gefühlskarten inkl. Pseudogeühle)**

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

In den Gefühlskarten der Mut-Fabrik sind auch sehr viele Pseudogeühlkarten untergebracht. Dies sind Worte, die anstatt von Gefühlen häufig verwendet werden, es sind Gedanken, Bewertungen, Urteile und der Wölfe mehr. Ziel des Spieles, die Karten als Gruppenprozess in „echte Gefühle“ und „Pseudogeühle“ zu sortieren ist es nicht trennscharfe Definitionen zu schaffen, sondern mehr Bewusstsein für Sprache zu erlangen. Ich möchte keine Worte verbieten, sondern dazu einladen möglichst fühlbar und präsent zu haben, was ich an Information für mehr Verbindung transportieren möchte und die Erfahrung zu machen, welche Rolle dabei Pseudogeühle spielen. Pseudogeühle sind für mich Spracheinladungen, die einladen dahinter zu schauen und spielerisch nachzuforschen. Und ja, ich liebe die Diskussionen, die beim Sortieren entstehen!

## **Bedürfniswichteln**

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Aus meinem Weihnachtsworkshop 2013, aber es ist nicht nur an Weihnachten ein Spaß.

Jeder Mitspieler zieht eine Bedürfniskarte und legt diese für alle sichtbar vor sich hin. Es wird reihum gewürfelt wonach sich der Spieler, der an der Reihe ist, bei einer 1 ein Bedürfnis eines anderen Spielers aussuchen und nehmen und bei einer 6 eines seiner Bedürfnisse frei verschenken darf.

Erweiternd kann jeder Mitspieler, der sich ein Bedürfnis nimmt oder bekommt, teilen, was es ihm erfüllt und wie es sich anfühlt, wenn er dieses Bedürfnis nun erfüllt bekommt ☺

## **Strategiewichteln**

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Variante 1:

Jeder Spieler schreibt eine Lieblingsstrategie auf und legt sie für alle Mitspieler sichtbar vor sich hin. Es wird reihum gewürfelt wonach sich der Spieler, der an der Reihe ist, bei einer 1 eine Strategie eines anderen Spielers aussuchen und nehmen und bei einer 6 eine seiner Strategien frei verschenken darf.

### Variante 2: (Schrottwichteln)

Ich komme nicht umhin, gewaltvoll zu behaupten, dass diese Variante lustiger ist.

Jeder Spieler schreibt eine ungeliebte Strategie auf (z.B. rauchen, ohne Genuss „zu viel“ zu essen) und legt sie für alle Mitspieler sichtbar vor sich hin. Es wird reihum gewürfelt wonach der Spieler, der an der Reihe ist, bei einer 1 eine seiner ungeliebten Strategie an einen anderen Spieler abgeben und bei einer 6 sich eine Strategie eines anderen Mitspielers aussuchen darf.

Erweiternd kann jeder Mitspieler teilen was die jeweilige Strategie mit ihm macht ☺

## **Spiele für Kinder**

### **Gefühlsstillepost (Gefühlskarten)**

Eine Gruppe stellt sich in einer oder mehreren Reihen von ja mindestens 5 Personen hintereinander auf.

Die erste Person in der Reihe bekommt eine Gefühlskarte verdeckt gezeigt. Dieses Gefühl soll als Geste wortlos jeweils dem nächsten weitergegeben werden. Anschließend können die Teilnehmer teilen, welches Gefühl sie interpretiert und weiter gegeben haben. Bei mehreren Reihen kann ein kleiner Wettbewerb entstehen, welche Gruppe die meisten Gefühle entsprechend der Ausgangskarte bis zum Ende transportiert.

### **Gefühle raten (Gefühlskarten)**

Variante 1: Als Pantomime, die Gruppe rät

Variante 2: Als Zeichnung, die Gruppe rät

Variante 3: (Tabu) Beschreibung ohne Wortnennung, die Gruppe rät

### **Bedürfnisgeschichte / Gefühlsgeschichte (Bedürfnis- oder Gefühlskarten)**

Variante 1: Für Kinder: Geschichte erzählen oder vorlesen und an geeigneten Stellen stoppen und Nachfrage: „Wie fühlt sich... wohl gerade?“ oder „Was braucht... wohl gerade?“ (Karten zur Unterstützung einsetzen)

Variante 2: Ein Spieler zieht mindestens drei Bedürfnis- oder Gefühlskarten. Anschließend erzählt dieser eine Kurzgeschichte, in der die Erfüllung / Nichterfüllung dieser drei Bedürfnisse oder die drei Emotionen auftauchen.

Variante 3: Jeder Mitspieler zieht, wenn er an der Reihe ist eine Bedürfnis- oder Gefühlskarte. Ziel ist es eine gemeinsame Geschichte zu erzählen in der Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind oder die Emotionen vorkommen. Der erste Spieler beginnt die Geschichte mit seiner Bedürfnis- oder Gefühlskarte (z.B. Als ich heute spazieren ging, genoss ich die Ruhe... ). Darauf setzt der nächste Mitspieler die Geschichte mit seiner Karte fort. ...

### **Anwendung zur Selbstempathie, für sich allein**

#### **Ein Monat der Bedürfnisse (Bedürfniskartenspiel)**

Dieses Spiel ist die Einladung jeden Tag eines Monats eine neue Karte aus dem Bedürfniskartenspiel blind zu ziehen. Dies ist verbunden mit der Aufgabe, dieses Bedürfnis einen Tag lang zu beobachten und Strategien zu entdecken, wie dieses Bedürfnis an diesem Tag erfüllt werden könnte. Schreibt tagebuchgleich eure Strategie auf, um einen Pool von Ideen zu entwickeln.

Variante 2:

Fragt Eure Mitmenschen, wie sie sich dieses Bedürfnis erfüllen, um alternative Strategien zu entdecken und ggf. für sich auszuprobieren.

Variante 3:

Plant Euren Tag im Voraus und entwickelt eine Optimumstrategie mit mindestens drei unterschiedlichen Handlungen.

## Anwendung zur Empathie

### z.B. bei Konflikten und Mediation

#### Die Bedürfnispyramide (Bedürfniskarten)

Selbstepathie: Nehmt den Stapel aller Bedürfniskarten in die Hand und deckt Karte für Karte nacheinander auf und entwickelt dabei eine Bedürfnishierarchie. Diese Hierarchie ist dann lediglich eine Momentaufnahme z.B. bezogen auf einen aktuellen Konflikt. Nach und nach zeigt sich so, welche Bedürfnisse einander bedingen / unterstützen und welche Bedürfnisse möglicher Weise ursächlich für aktuelle Anspannungen sind. Je nach Frage / Hintergrund der „Aufstellung“ ergeben sich Bilder z.B. für Konflikte, Tagesform, Lebenssituationen oder auch Lebensziele.

#### Liebblingsstrategien (Bedürfniskarten)

oder „Schatz, ich kenn´ dich in und auswendig“

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Dieses Spiel wende ich bei Paarbeziehungen und Mediationen von Paaren an. Mein Anliegen ist es, neugierig zu bleiben, bzw. sich wieder neu zu entdecken und nicht der Illusion von „Ich weiß, was du brauchst“ zu erliegen. Der indische Philosoph Krisnamurti schreibt: „Wer sagt, „ich weiß“, ist tot.“ Ich möchte Interesse wecken für Strategien, was dann wieder Lebendigkeit erlaubt und zu mehr Verbindung beiträgt.

Gemeinsam werden von beiden Partnern für sie wichtige Bedürfnisse in der Beziehung aus dem Kartenset herausgefiltert, sodass am Ende eine TopTen stehen bleibt. Beide Partner schreiben anschließend für jedes dieser zehn Bedürfnisse ihre Lieblingsstrategie auf um dann zu gegenseitig zu raten.

Variante 2:

Beide Partner schreiben inspiriert durch die Bedürfniskarten zehn Lieblingsstrategien auf und der Partner wird eingeladen zu raten, welches Bedürfnis sich jeweils dahinter verbergen könnte.

Variante 3:

Beide Partner schreiben jeweils drei Strategien des anderen auf, die sie nicht mögen und befragen sich dann nach Ihrer Motivation / Bedürfnissen. Aus „Schatz, das ist doch sinnlos, was du tust“ wird dann Verständnis, was aber gleichzeitig nicht gleichbedeutend ist mit Gutfinden.

## Gruppenanwendungen für Seminare und Workshops (Theorieunterstützung)

### Wunderempathie (Bedürfniskarten)

Quelle: gelernt bei Georgis Heintz

Ein Spieler erzählt eine Situation, die ihn beschäftigt, oder beschäftigt hat (z.B. Ärger).

Alle Mitspieler ziehen je nach Größe der Gruppe 3-5 Bedürfniskarten verdeckt. Nacheinander bieten die Mitspieler je ein Bedürfnis als Unterstützung zur Klarheit an. Das kann dann so klingen: „Brauchtest Du...?“/ „Brauchst Du...?“. Es geht nicht darum das „Richtige“ Bedürfnis zu erraten, sondern ein Angebot zu machen. Auch wenn die Bedürfnisse scheinbar „falsch“ sind, also in der eigenen Bewertung nicht zutreffen, können sie dennoch zur Eingrenzung und Klarheit beitragen oder für den Erzählenden stimmig sein.

Variante 2:

Quelle: gelernt bei Dr. Gerhard Rothaupt und Kirsten Kristensen

... das Gehörte nicht verbal zu spiegeln, sondern als kleine Notiz vor den Erzählenden hinlegen. Dieser kann dann auf das Bedürfniswort eingehen, sich die Notizen selbst sortieren oder diese nicht mit einbeziehen.

### Gefühlsempathie (Gefühlskarten)

Ein Spieler erzählt eine Situation, die ihn beschäftigt, oder beschäftigt hat (z.B. Ärger). Alle Mitspieler ziehen je nach Größe der Gruppe 3-5 Gefühlskarten. Nacheinander bieten die Mitspieler je ein Gefühl als Unterstützung zur Klarheit an. Das kann dann so klingen: „Fühlst du dich...?“/ „fühltest du dich...?“. Es geht nicht darum das „Richtige“ Gefühl zu erraten, sondern ein Angebot zu machen um ins Gespräch zu kommen. Auch wenn die Gefühle scheinbar „falsch“ sind, also in der eigenen Bewertung nicht zutreffen, können sie dennoch zur Eingrenzung und Klarheit beitragen oder für den Erzählenden stimmig sein.

### **Die Optimumbeziehung (Bedürfniskarten)**

Für Paarbeziehungen: beide Partner wählen aus den Bedürfniskarten diejenigen Bedürfnisse aus, die ihrem Gefühl nach derzeit unerfüllt sind. Anschließend schreiben beide Partner zu den gemeinsam gefundenen Bedürfnissen eine Lieblingsstrategie auf. Nun beginnt der spannendste Teil, die Partner raten im Wechsel, welche Strategie der Partner wohl am liebsten hat oder hätte. z.B. Entspannung – Badewanne. Ziel ist es später vom Raten und Interpretieren des Partners zur Übernahme von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu kommen und klare Bitten zu formulieren.

### **Einen Strategiepool aufbauen (Bedürfniskarten)**

Der Spielleiter / Trainer gibt einer Gruppe eine bestimmte Anzahl von Bedürfnissen mit Hilfe der Karten vor. Die Teilnehmer werden gebeten für jedes Bedürfnis eine Lieblingsstrategie aufzuschreiben. Anschließend werden die Strategien geteilt und die Vielfalt und Unterschiedlichkeit gefeiert.

Auf unserer Homepage findet Ihr Im Downloadbereich einen solchen Strategiepool geordnet nach Bedürfnissen. Für Einsendung von Strategie bin ich sehr dankbar. Diese sollen anderen Menschen als Inspiration dienen. Herzlichen Dank!!!

## Übung „Was Kinder brauchen“

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Je nach Fokus kann ich Übung als „Inneres-Kind-Arbeit“ oder nur im Hinblick auf die eigenen Kinder gemacht werden und sowohl als Einzelarbeit als auch in Gruppen.

Jeder Teilnehmer zieht a) blind eins, zwei oder drei Bedürfniskarten oder nimmt b) aktuell vordringliche Bedürfnisse und beantwortet für sich Drei Fragen pro Bedürfnis:

	Inneres Kind	Ich im Hier und Jetzt	Mein „äußeres“ Kind
Bedürfnis	Wie ging es mir als Kind damit?	Wie kann ich gut für mich sorgen?	Wie kann ich mein Kind darin unterstützen?
Geborgenheit			
...	...	...	...

## Bedürfnisnetzwerk - Aufstellung

Quelle: Eigenkreation Jens Neumann

Diese Anwendung ist sowohl als Einzelarbeit, Mediationstechnik als auch für Kleingruppenarbeit denkbar.

Auf einem Blatt Papier wahlweise auch einem Aufstellungsbrett werden die Personen aufgezeichnet / aufgestellt, die für das eigene Leben gerade größere Bedeutung haben, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte.

Als Aufstellungsarbeit würde ich zusätzlich dazu einladen die Distanzen und Positionen zur eigenen Person, die mit aufgestellt wird, zu beachten, was weiteres Arbeiten und Vertiefen zulässt.

Als einfache Anwendung werden nach dem Aufmalen / Aufstellen jeder Person Bedürfnisse zugeordnet, die mit diesen assoziiert werden und erfüllt sind (z.B. Mutter – Geborgenheit und Schutz; beste Freundin – Ehrlichkeit, Offenheit).

Der Spielleiter kann hier den Fokus vorgeben, von dem aus weiteres Arbeiten möglich ist (z.B. nur erfüllte Bedürfnisse, oder jeweils ein erfülltes und ein unerfülltes Bedürfnis).

### Lebenslauf (Bedürfniskarten)

Sowohl als Einzelarbeit als auch als Gruppenprozess nach Einzelarbeit denkbar.

Im Anschluss an eine Bedürfnishierarchie oder der Identifizierung einiger weniger Bedürfnisse, die aktuell vordringlich sind wird auf einem Blatt Papier eine Lebenslinie aufgezeichnet von Kindheit, Jugend, bis heute, um im Anschluss danach zu Fragen, welche Bedeutung die einzelnen Bedürfnisse zur jeweiligen Zeit hatten. Vertiefend können entsprechend Beispiel und Strategien eingetragen werden, um daran anzuknüpfen, welche Strategien man sich für die Zukunft wünscht.

Bedürfnis	Kindheit	Jugend	Erwachsen	Alter
Geborgenheit				
Sicherheit				
...				

An meine Leichtigkeit:

Rechtschreibfehler in diesen Texten sind, wie immer, nicht zufällig, sondern ein gezielter Beitrag zur Fehlerfreundlichkeit in der Welt.

Herzlichst Jens