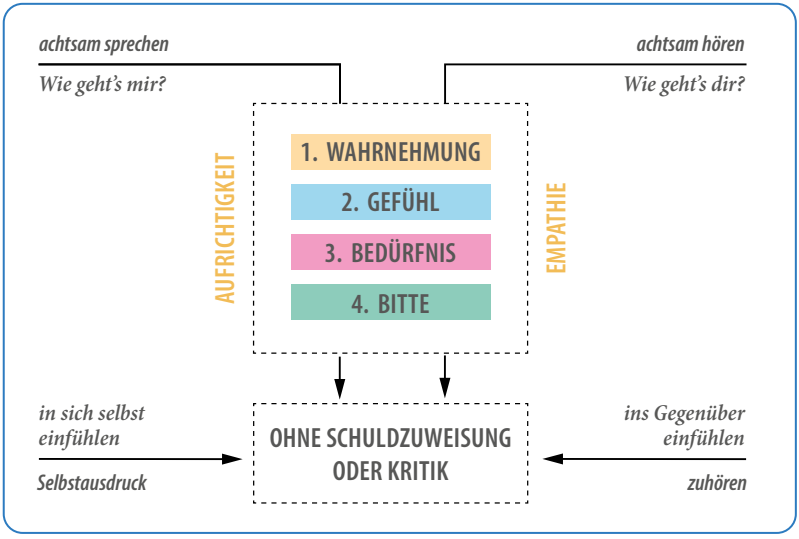


Abbildung 1: **Vier Schritte für achtsame Kommunikation**

aus: Stefan Bukacek: *Sag es achtsam*
(c) Junfermann Verlag 2025

GEFÜHLSLISTE

Gefühle sind Informationen aus unserem Körper und zeigen an, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Hier sind ein paar Vorschläge, um ein treffendes Wort zu finden und wie du das Gefühl zuordnen kannst:

„Ich fühle … / Ich spüre … / Ich fühle mich …“

WUT	TRAURIGKEIT
unzufrieden	bedrückt
genervt	apathisch
irritiert	gleichgültig
gereizt	hoffnungslos
ärgerlich	einsam
empört	deprimiert
zornig	kraftlos
enttäuscht	demotiviert
ANGST	**FREUDE**
kribbelig	glücklich
verunsichert	berührt
aufgeregt	entspannt
ohnmächtig	leicht
beunruhigt	zufrieden
schockiert	erleichtert
panisch	erregt
Scham	stark
	feiern

aus: Stefan Bukacek: *Sag es achtsam*
(c) Junfermann Verlag 2025

BEDÜRFNISLISTE

Bedürfnisse sind die Triebwerke unseres Handelns. Sie sind abstrakte Wünsche, unabhängig von konkreten Personen, Zeiten, Orten oder Handlungen, die wir uns anhand bestimmter Strategien (Handlungen) zu erfüllen versuchen. Du kannst die Worte auf dieser Liste als Inspiration benutzen, um herauszufinden, welches konkrete Bedürfnis dir gerade wichtig ist:

„Ich wünsche mir … / Ich brauche gerade … / Ich sehne mich nach …"

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN *für mich sorgen* Luft Nahrung Wasser Schlaf Bewegung Wärme Gesundheit Kraft Unversehrtheit Ruhe Entspannung Sexualität	**VERTRAUEN** *mich fallen lassen, angenommen sein* Einfühlung Akzeptanz Liebe Empathie Präsenz
SICHERHEIT *mich sicher durch die Welt bewegen* Schutz Privatsphäre Klarheit Ordnung Orientierung Zuverlässigkeit Stabilität Verbindlichkeit Struktur	**VERBINDUNG** *mich selbst in Kontakt erleben* Unterstützung Geborgenheit Kontakt Dankbarkeit Verständnis Dazugehören Liebe Nähe

aus: Stefan Bukacek: *Sag es achtsam*
(c) Junfermann Verlag 2025

SELBSTWIRKSAMKEIT *mich selbst als kreativ und gestaltungsfähig in der Welt erleben* Effizienz Kompetenz Erfolg Integrität Authentizität Echt sein Veränderung Einfluss Wachstum	**EIGENSTÄNDIGKEIT** *eigenverantwortlich handeln* Selbstbestimmung Freiheit Willensfreiheit Unabhängigkeit Verantwortung Flexibilität Identität
RESPEKT *Teil des Ganzen sein* Augenhöhe Toleranz Fairness Anerkennung Gerechtigkeit Aufrichtigkeit Wertschätzung Ausgleich gehört werden	**SINN** *mich oder andere weiterentwickeln* Wachstum lernen geben im Dienst für etwas oder jemanden sein Inspiration Logik Konsistenz
SPASS *mit Freude etwas tun* Leichtigkeit Spiel Humor Muße Erholung Ästhetik Harmonie feiern	

aus: Stefan Bukacek: *Sag es achtsam*
(c) Junfermann Verlag 2025