



Erschienen am 06.07.2023  
192 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0438-1

Alice Sheldon

## Bedürfnisse: Der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander

Alles, was wir sagen oder tun, ist ein Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen

Wenn Sie an Ihre Schulzeit zurückdenken, was haben Sie da gelernt? Auch Jahre später können sich viele von uns noch an ihre Stundenpläne erinnern – an Algebra, Gedichtanalysen und perspektivisches Zeichnen.

Aber wenn es darum geht, uns selbst und andere zu verstehen, sind wir häufig ratlos.

Wir wurden kaum darauf vorbereitet, schwierige Entscheidungen zu treffen, unsere Gefühle auf gesunde Art zu verarbeiten oder Konflikte systematisch und friedlich zu lösen.

Diese Wissenslücke schließt Alice Sheldon mit ihrem Buch, das auf der Kernvorstellung aufbaut: Alles, was wir sagen oder tun, ist ein Versuch, unsere tieferliegenden menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen – Bedürfnisse wie Entscheidungsfreiheit oder Authentizität.

Wenn wir die Welt durch die Linse der Bedürfnisse betrachten, lernen wir, eine echte Verbindung zu unserem Gegenüber zu schaffen, klar mitzuteilen, was uns wichtig ist, und Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

## Autorenprofil

### Alice Sheldon

Alice Sheldon, vom CNVC zertifizierte GFK-Trainerin, studierte Psychologie und Neurophysiologie. Sie war als Lehrerin, Anwältin und Coach für Eltern tätig und leitete in Großbritannien die Wohltätigkeitsorganisation Advocate für kostenlose Rechtsvertretung. Ihre Methode Needs Understanding ist ein neuer Ansatz für Problemlösungen und funktionierende Beziehungen.

## Pressestimmen