

Bedürfnisse

Verbindung
Toleranz
Liebe
Frieden
Harmonie
Vertrauen
Getragen werden
Balance von Geben und Nehmen
Flexibilität
Feiern
Selbstverwirklichung
Kongruenz
Unterstützung
Achtsamkeit
Erholung
Autonomie
Gemeinschaft
Entspannung
Sicherheit
Vergnügen

Sprache des Herzens

Gewaltfreie Kommunikation

nach M. B. Rosenberg

- ein Weg zum liebevollen Umgang mit der eigenen Person, der Ihnen die Möglichkeit zu freudvollen Beziehungen mit den Menschen Ihres Umfeldes eröffnet.

Was beobachten Sie?

Wie geht es Ihnen damit?

Was brauchen Sie JETZT?

Wie bitten Sie darum?

Grundausbildung

Zwölf Tage, verteilt über das Jahr, geben Ihnen Raum, die von M. B. Rosenberg entwickelte Sprache des Herzens zu erlernen und zu praktizieren.

Übungsgruppe

samstags 10-13 Uhr, einmal im Monat, 15 EUR

Konkrete Inhalte und die Planung der Grundausbildung sende ich Ihnen gern per Post oder E-Mail. Ich freue mich darauf, mit Ihnen auf Forschungsreise zu gehen.

Herzlich Willkommen!

Kathrin Schink

bewusst sein
gemeinsam



Kathrin Schink · 10318 Berlin · Karl-Egon-Strasse 15
030 50 17 90 06 · www.schink-kantoku.de

bewusst sein
gemeinsam



erfahren, forschen, leben

Kathrin Schink · 10318 Berlin · Karl-Egon-Strasse 15
030 50 17 90 06 · www.schink-kantoku.de

Gefühle aus nicht erfüllten Bedürfnissen

abwesend	erschreckt	lethargisch	traurig
ängstlich	erschüttert	melancholisch	überlastet
ärgerlich	erstarrt	miserabel	unglücklich
alarmiert	frustriert	müde	unter Druck
angespannt	gehemmt	mutlos	unbehaglich
apathisch	geladen	nervös	ungeduldig
aufgeregt	gelähmt	niedergeschlagen	unruhig
ausgelaugt	gelangweilt	passiv	unwohl
bedrückt	genervt	perplex	unzufrieden
bekümmert	getrennt	pessimistisch	verdrossen
besorgt	gleichgültig	sauer	verbittert
bestürzt	hilflos	scheu	verloren
bitter	hin- und herge-	schlapp	verspannt
deprimiert	rissen	schlecht	verwirrt
desinteressiert	in Panik	Schmerz	verzweifelt
durcheinander	Irritiert	schüchtern	wütend
einsam	kalt	chockiert	zögerlich
Elend	kraftlos	schwer	zornig
enttäuscht	kribbelig	sorgenvoll	
erschöpft	leblo	träge	

Gefühle aus erfüllten Bedürfnissen

abenteuerlustig	entspannt	gerührt	optimistisch
angeregt	erfreut	gesättigt	ruhig
aktiv	erfüllt	geschützt	sanft
aufgeregt	ergriffen	glücklich	satt
ausgeglichen	erleichtert	heiter	schwungvoll
befreit	erlöst	hoffnungsvoll	selig
begeistert	erregt	inspiriert	sicher
behaglich	erstaunt	interessiert	sorglos
belebt	erwartungsvoll	kraftvoll	still
berührt	fasziniert	klar	stolz
beruhigt	freudig	lebhaft	überrascht
beschwingt	friedlich	leicht	vergnügt
bewegt	frisch	liebevoll	vertrauensvoll
dankbar	fröhlich	lustig	wach
energievoll	froh	motiviert	warm
enthusiastisch	gebannt	munter	wirkungsvoll
entlastet	geborgen	mutig	zärtlich
entschlossen	gelassen	neugierig	zufrieden

Bedürfnisse

Achtsamkeit	Gesundheit	Partnerschaft
Akzeptanz	Gemeinschaft	Privatsphäre
Anerkennung	Harmonie	Respekt
Austausch	Herausforderung	Ruhe
Authentizität	Hilfe	Regeneration
Autonomie	Identität	Selbstbestimmung
Balance von Arbeit und Freizeit	Innerer Frieden	Selbstverwirklichung
Balance von Geben und Nehmen	Integrität	Sicherheit
Balance von aktiv sein und ausruhen	Initiative	Schutz
Berührung	Intensität	Schönheit
Bewegung	Inspiration	Sexualität
Beständigkeit	Klarheit	Spiritualität
Bewusstheit	Kompetenz	Stabilität
Bildung	Kommunikation	Struktur
Effektivität	Kongruenz	Toleranz
Ehrlichkeit	Kontakt	Trost
Einfühlsamkeit	Konzentration	Trauern
Empathie	Kooperation	Unterstützung
Entspannung	Kraft	Verbindung
Entwicklung	Kreativität	Vergnügen
Erholung	Lebensfreude	Vertrauen
Feiern	Lernen	Verständigung
Flexibilität	Liebe	Wachstum
Freiheit	Mitgefühl	Wärme
Freundschaft	Macht	Wirksamkeit
Frieden	Nähe	Wohlbefinden
Geborgenheit	Nahrung	Wertschätzung
Gelassenheit	Natur	Zugehörigkeit
	Offenheit	Zufriedenheit
	Ordnung	Zusammenarbeit
	Orientierung	

Sprache des Herzens Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg