

Liebe Stadtparker ,

manchmal gibt es Streit und manchmal kann man gar nicht genau sagen, warum man sich gerade streitet. Oft fallen dann Sätze wie: „Du nervst einfach“. Damit kann der Andere dann wenig anfangen, weil er gar nicht weiß, was „nervt“ genau bedeutet.

Hilfreich kann es dann sein, über seine **Bedürfnisse** nachzudenken. Bedürfnisse – ein schwieriges Wort, oder? Und was genau ist damit eigentlich gemeint?

Überlege mal, wann du dich gut fühlst!

Ein Eis in der Sonne essen, mit dem liebsten Freund am Nachmittag spielen, mit Opa im Garten arbeiten oder mit Mama kuscheln – allein wenn man dran denkt, spürt man **gute Gefühle**, wie **Freude, Glück, Leichtigkeit, Gemeinschaft, Erholung**.

Und nun überlege, wann es dir nicht gut geht!

Wenn dein Bruder laut Musik hört und du in Ruhe lesen möchtest, die Mama dir nicht erlaubt, dich am Nachmittag mit deiner Freundin zu treffen, wenn du pitschnass aus der Schule nach Hause kommst, DU ZAHNSCHMERZEN HAST – das alles sind Dinge, die **weniger gute Gefühle** auslösen, wie **Traurigkeit, Einsamkeit, Ärger** oder sogar **Wut**.

Wenn wir diese weniger guten Gefühle haben, dann fehlt uns etwas. Wenn man dem Anderen nun sagen kann, was einem fehlt, kann dieser dann besser Rücksicht darauf nehmen und sein Verhalten verändern.

In der Tabelle könnt ihr mal überlegen, was für ein Bedürfnis fehlt. Ihr könnt dabei die Bedürfnisse aus dem Kasten nehmen und zuordnen (manchmal passen auch mehrere Bedürfnisse).

<u>BEDÜRFNISSE:</u>	Trinken	Respekt	Freundschaft
Bewegung	Spiel und Spaß	Erholung	Ordnung
Zusammengehörigkeit	Ruhe	Freundlichkeit	Hilfe
	Unterstützung		

	Was braucht ..., um sich wieder gut zu fühlen? Welches Bedürfnis soll erfüllt werden?
Pepe ist 2 km gerannt, nun braucht er	
Lisa und Marie lassen Sarah nicht mitspielen. Sarah braucht	
Daniel sagt „Du Blödmann zu Lukas“. Lukas braucht	
Kerstin weiß bei den Hausaufgaben nicht weiter, sie braucht ...	
Luisa ist zu Hause ganz langweilig, sie braucht....	

Susis Schreibtisch ist voll mit Bastelmaterial. Um Hausaufgaben machen zu können, braucht sie ...	
Sebastian kommt nach einem langen Schultag nach Hause, er braucht nun ...	
Klara hat ihre Freunde schon ganz lange nicht gesehen, sie braucht	
Adrians Federtasche ist vom Tisch gefallen, er braucht	

Eure Raffi