

## Anwendungsmöglichkeiten der Gefühls- und Bedürfniskarten



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

Liebe Grüße

Jens Neumann  
Mut-Fabrik

[info@mut-fabrik.de](mailto:info@mut-fabrik.de)  
[www.mut-fabrik.de](http://www.mut-fabrik.de)  
[www.mut-fabrik.de/shop/index.php](http://www.mut-fabrik.de/shop/index.php)



## Bedürfnisraten

- 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 das Bedürfnis pantomimisch gespielt.

## Bedürfnisgeschichte

- 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 Bedürfniskarten. Anschließend erzählt dieser eine Kurzgeschichte, in der die Erfüllung / Nichterfüllung dieser drei Bedürfnisse auftaucht.
- Variante 3: Jeder Mitspieler zieht, wenn er an der Reihe ist, eine Bedürfniskarte. Ziel ist es eine gemeinsame Geschichte zu erzählen, in der Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. Der erste Spieler beginnt die Geschichte mit seiner Bedürfniskarte (z.B. Als ich heute spazieren ging, genoss ich die Ruhe... ). Darauf setzt der nächste Mitspieler die Geschichte mit seiner Bedürfniskarte fort. ...

## Bedürfnisempathie

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. 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, um ins Gespräch zu kommen. 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.

## **Die Schönheit der Bedürfnisse**

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.

## **Bedürfnisstrategien**

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

## **Optimumgruppe**

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, für Ihr Optimum beizutragen (Was können die anderen konkret tun, damit ein Bedürfnis erfüllt ist? – Bitten üben).

## **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, dass 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.

## **Ein Monat der Bedürfnisse**

Im Bedürfniskartenspiel sind derzeit 33 Bedürfnisse untergebracht, also genug, um täglich ein neues Bedürfnis aufzudecken, um sich eine Strategie zu überlegen, wie dieses Bedürfnis an diesem Tag erfüllt werden könnte. Schreiben Sie tagebuchgleich Ihre Strategie auf, um einen Pool von Ideen zu entwickeln.

Variante 2: Fragen Sie Ihre Mitmenschen, wie sie sich dieses Bedürfnis erfüllen, um alternative Strategien zu entdecken und ggf. für sich auszuprobieren.

## Der Bedürfnisplanet

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

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.

Hier ist noch viel Platz für Ihre Kreativität...

