

Hanna Grubhofer  
Sigrun Eder  
Hedda Christians

**BAND 30**  
**SOU WAS!**



# WAS BRAUCHST DU IN DER LIEBE?



Paarbeziehungen liebevoll gestalten:  
Gefühle ansprechen, Bedürfnisse  
erkennen und Konflikte klären mit  
Gewaltfreier Kommunikation



 edition  
riedenburger

Winnie Wildkatze sehnt sich nach körperlicher Nähe mit Willy Wildkater. Doch Willy hat nur die Arbeit im Sinn und möchte sich konzentrieren. Winnie ist verunsichert: Findet Willy sie überhaupt noch attraktiv? Bevor es Beziehungskrach gibt, taucht Giovanni Giraffe auf. Was für ein Glück! Giovanni Giraffe erklärt Winnie Wildkatze und Willy Wildkater ihre Bedürfnisse. Auch Raffaella und Radu Ratte, Harry und Hazel Haselmaus, Muna und Munira Mufflon sowie andere Tierpaare kommen sich in Liebesdingen in die Quere. Giovanni Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist und wie die Giraffensprache funktioniert.

Das fröhlich illustrierte SOWAS!-Buch „Was brauchst du in der Liebe?“ unterstützt Paare dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jede\*n eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft allen, Konflikte zu lösen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Eifersucht, Abwendung, Familiengründung, Fernbeziehung, offene Partnerschaft und Einsamkeit sind nur einige der insgesamt elf Beziehungsthemen.



Zahlreiche Mitmach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reflektieren im Anschluss an die Geschichten befähigen dazu, mit dem Herzen zu fühlen und eine erfüllte Partnerschaft zu leben. Wertvolles Bonus-Material liefern die Tiere in Form von Bedürfniskarten, die alle Leser\*innen selber gestalten und anfertigen können.

„Was brauchst du in der Liebe?“ ist ein tierischer Beziehungsratgeber zum Mitmachen aus der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe beim Verlag edition riedenburg Salzburg.

Für jüngere Leser\*innen gibt es den Bestseller „Was brauchst du?“ – das liebevoll illustrierte Bilderbuch in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.



edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

BAND 30  
SOWAS!  
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-99082-122-0



9 783990 821220



Für alle Verliebten, Paare  
und speziell für dich!



Dieses Buch gehört

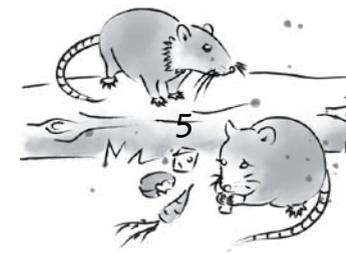


# Inhalt

Lade die Giraffe ein, um den Wolf zu verstehen	7
Gambino Gams, Gaggi Gams und die vermisste Pünktlichkeit	10
Winnie Wildkatze, Willy Wildkater und die fehlende Nähe	16
Raffaella Ratte, Radu Ratte und die ewige Eifersucht	22
Harry Haselmaus, Hazel Haselmaus und die schmerzhaft Abwendung	28
Nando Nasenbär, Nanni Nasenbär und das väterliche Aufräum-Chaos	34
Lothar Löwe, Lorna Löwin und die verjagte Familiengründung	40



Daniel Dackel, Davina Dackel und die erschöpfte Fernbeziehung	46
Muna Mufflon, Munira Mufflon und die schwere Situation	52
Kori Koala, Koami Koala und die offene Partnerschaft	58
Feliza Feversalamander, Fernando Feversalamander und die gemeinen Witze	64
Heddy Henne und die wehmütige Einsamkeit	70
Dein Liebesbrief	76
Die Tiere als Bedürfniskarten	78
Autorinnen & Illustratorin	91





## Lade die Giraffe ein, um den Wolf zu verstehen

Ich bin Giovanni Giraffe. Wir Giraffen sind die Tiere mit dem allergrößten Herzen. Daher spüren wir besonders gut, wie es uns und anderen geht und was wir und sie brauchen könnten.

Auch in dir ist eine Giraffe und du spürst, wie es dir gerade geht und was dir guttut. Falls das nicht so ist, mach doch mal eine Pause und finde es heraus! Ich helfe dir gerne dabei.



Vielleicht hast du mich schon in den anderen „Was brauchst du?“-Büchern entdeckt, die du deinen Kindern oder Schützlingen vorgelesen hast. Dieses „Was brauchst du?“-Buch ist nun für dich.

Bestimmt kennst du Phasen, in denen du in deiner partnerschaftlichen Beziehung oder in anderen Liebesangelegenheiten traurig, wütend, hilflos oder verunsichert zurückgeblieben bist.

In solchen Situationen kann es sein, dass du dein Herz verschließt und zu einem bedrohlichen, knurrenden Wolf oder zu einer zähnefletschenden Wölfin wirst. Dann sprichst du sogar wie ein Wolf/eine Wölfin und kannst deine Gefühle und Bedürfnisse nicht so gut ausdrücken.

Im Wolfsmodus bist du unfähig, die Gefühle und Bedürfnisse von dir und deinem Gegenüber richtig zu erkennen. Sogar dann, wenn Liebe im Spiel ist.

Suche die Giraffe in dir und finde heraus, was dein innerer Wolf dir sagen will:

Wie geht es dir?

Welches Bedürfnis ist gerade hungrig und möchte gestillt werden?

Fühle mit deinem Herzen und übe dich in der Giraffensprache. Sie macht deine Beziehung auf Dauer erfüllter und hilft dir, klar zu erkennen, was du fühlst und brauchst.

Im Giraffenmodus merkst du auch viel besser, was dein Gegenüber fühlt und braucht.



Auf den nächsten Seiten lernst du viele andere Tiere wie Harry Haselmaus, Gaggi Gams, Winnie Wildkatze, Nando Nasenbär, Lorna Löwe und Daniel Dackel kennen.

Du erfährst, weswegen sie unglücklich, verunsichert oder wütend sind. Ich unterstütze sie dabei, zu erkennen, wie sie sich fühlen und was sie gerade brauchen. Begleite mich dabei!

Die Seiten danach bringen frischen Wind in deine Beziehung. Sie helfen dir, zu entdecken, was du für eine erfüllende, authentische Beziehung mit dir selbst und anderen brauchst. Du bekommst außerdem gute Ideen, wie die Giraffensprache verzwickte Beziehungssituationen auflösen kann.

In den zahlreichen Übungen darfst du direkt ins Buch hineinschreiben und stellst schlussendlich fest: Das brauche ich – und das brauchst du.

**Dein Giovanni Giraffe**



## Gambino Gams, Gaggi Gams und die vermisste Pünktlichkeit

Gambino Gams erreicht beschwingt die Bergkuppe, auf der er Gaggi Gams treffen möchte. Dort erwartet ihn jedoch eine vor Wut schnaubende Gaggi Gams.

„Da spuret der stolze Herr endlich herbei!“, begrüßt ihn Gaggi Gams höhnisch.

„Was ist denn los?“, fragt Gambino Gams irritiert.

„Was los ist?“, ruft Gaggi Gams aufgebracht. „Ich lasse alles liegen und stehen, um pünktlich zu sein und hetze mich noch dazu ab. Und du kommst tiefenentspannt eine halbe Stunde zu spät!“

„Ach Liebes, jetzt hab dich nicht so. Nun sind wir doch zusammen am Hügel“, meint Gambino Gams versöhnlich und möchte seine Liebste küssen.

Doch die dreht sich weg.



Giovanni Giraffe kommt dazu und fragt: „Gambino, bist du gerade sehr ratlos?“

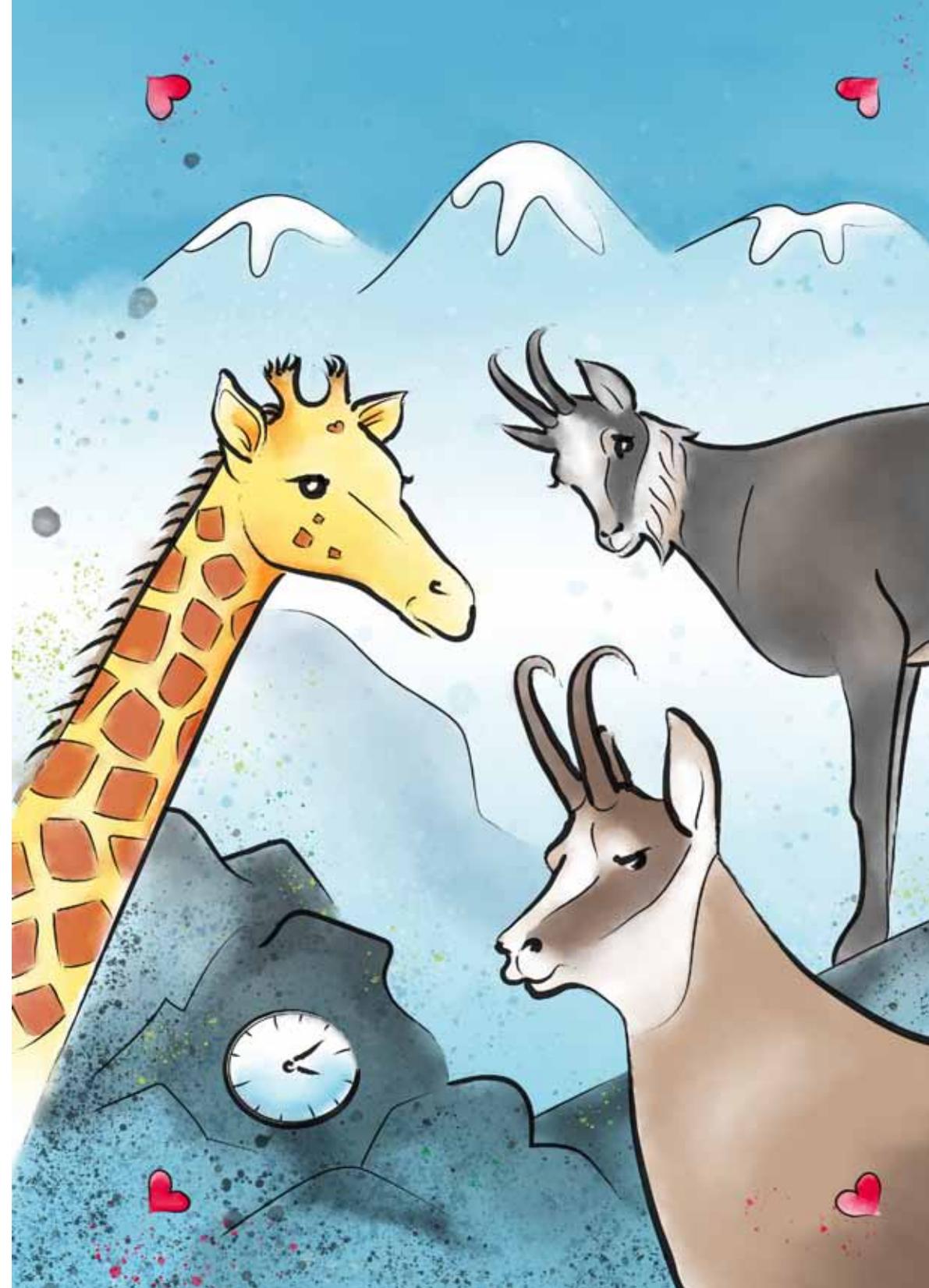
„Ja, ich möchte bloß in meinem eigenen Tempo bleiben und mit Gaggi ein bisschen Zeit voller Harmonie verbringen“, seufzt Gambino Gams.

„Und du, Gaggi, bist du sauer, weil du gewartet hast?“

„Ja, denn ich teile mir meine Zeit gerne selbst ein“, sagt Gaggi Gams mit Nachdruck.

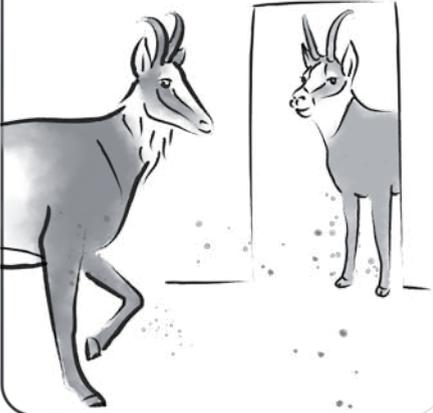
„Ich verstehe euch beide“, meint Giovanni Giraffe. „Das sind ziemlich unterschiedliche Bedürfnisse. Welchen Weg könnt ihr gehen, damit sich eure Bedürfnisse nach Harmonie, eigenem Tempo und Information dennoch erfüllen?“, fragt er die beiden.

Welche Ideen Gambino Gams und Gaggi Gams einfallen, erfährst du auf der nächsten Seite.



Gambino möchte Harmonie und im eigenen Tempo sein und Gaggi braucht Information. Was können die beiden tun, um eine passende Lösung zu finden? Kreuze an.

Gambino und Gaggi holen einander ab, dann muss keiner warten.



Gambino ruft Gaggi dreißig Minuten vor dem Losgehen an und klärt, ob es beim vereinbarten Zeitpunkt bleibt.

Hast du noch eine andere Idee? Schreibe/Zeichne sie auf.



Hast du dich schon einmal wie Gambino oder Gaggi gefühlt? Was war da los? Halte deine Gedanken hier fest.



## Winnie Wildkatze, Willy Wildkater und die fehlende Nähe

„Oh, wie ich deinen buschigen Schwanz liebe!“, flüstert Winnie Wildkatze, während ihre Tatzen über den flauschigen Rücken von Willy Wildkater wandern. „Und deinen betörenden Duft, den mag ich noch viel mehr! Wenn ich den rieche, möchte ich dich sofort ganz intensiv spüren“, maunzt sie. Verführerisch schmiegt sie sich besonders fest an den ersehnten Kater.

„Ich habe dich auch lieb, doch jetzt muss ich weiterarbeiten“, sagt Willy Wildkater unbeeindruckt. Entschlossen schiebt er Winnie weg und widmet sich seiner Arbeit.

Winnie Wildkatze bleibt verdattert zurück. „Was ist nur los mit dir? Gefalle ich dir nicht mehr?“, schluchzt sie verzweifelt.

Willy Wildkater runzelt die Stirn und schimpft, während er in den Laptop tippt: „Wie kannst du bloß so egoistisch sein? Du weißt genau, dass ich heute noch meinen Bericht über die Zukunft der Wildkatzen und Wildkater am Nordpol fertigstellen muss.“



Giovanni Giraffe kommt dazu und fragt: „Winnie, bist du gerade sehr verunsichert?“

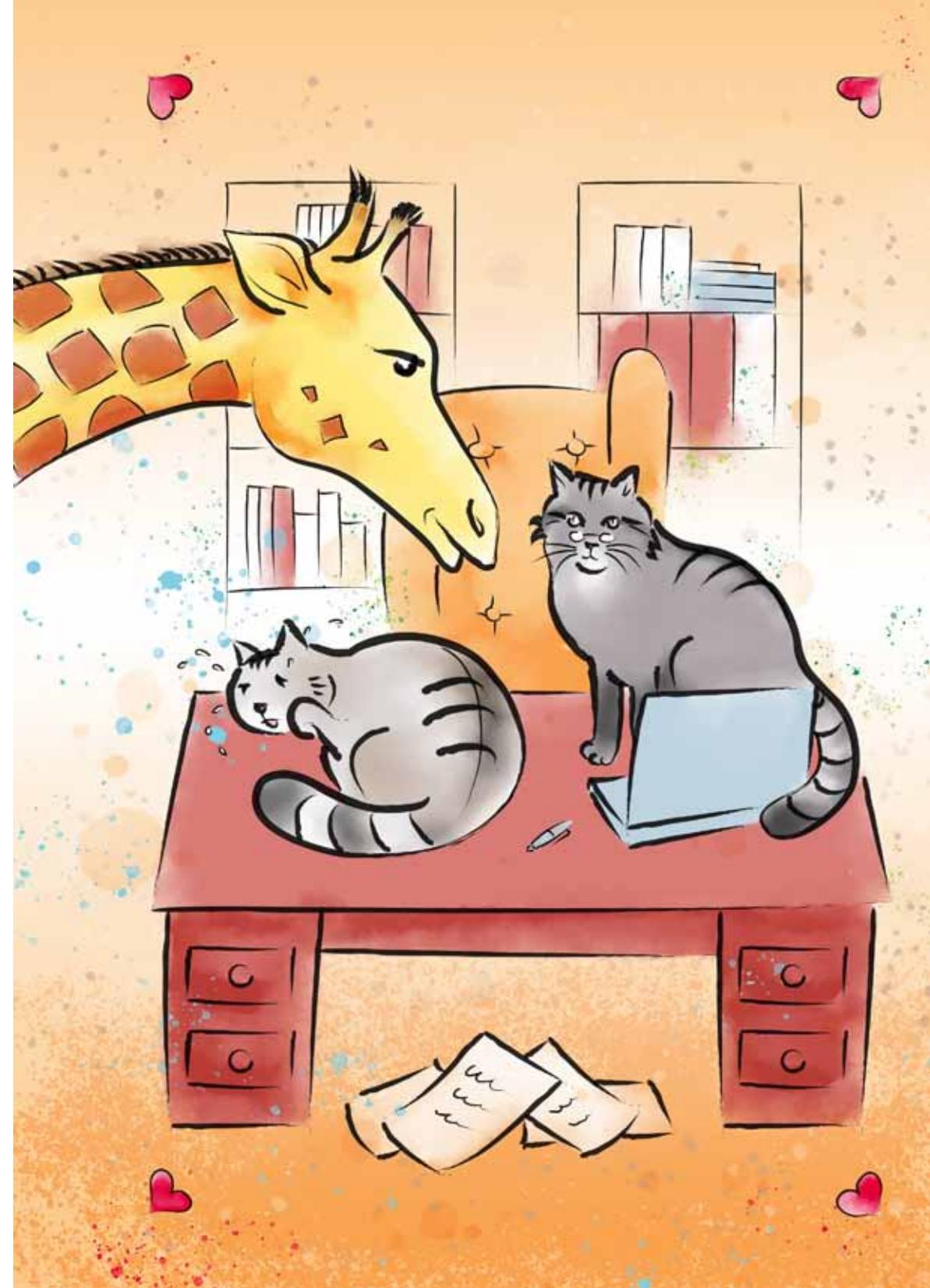
„Ja, Willy hat mich abgewiesen und ich frage mich, ob er mich überhaupt noch attraktiv findet“, klagt Winnie.

„Und du, Willy, bist du unter Zeitdruck?“

„Ja, ich möchte mich jetzt nur auf die Arbeit fokussieren und nicht für Winnies wilde Phantasien zur Verfügung stehen. Für körperliche Nähe brauche ich einen freien Kopf“, grummelt Willy.

„Ich verstehe euch beide“, meint Giovanni Giraffe. „Das sind ziemlich unterschiedliche Bedürfnisse. Welchen Weg könnt ihr gehen, damit sich eure Bedürfnisse nach körperlicher Nähe und konzentrierter Ruhe dennoch erfüllen?“, fragt er die beiden.

Welche Ideen Winnie Wildkatze und Willy Wildkater einfallen, erfährst du auf der nächsten Seite.



Winnie möchte körperliche Nähe, und Willy braucht Ruhe. Was können die beiden tun, um eine passende Lösung zu finden? Kreuze an.

Winnie teilt Willy mit, dass sie Nähe braucht. Dabei kommt sie ihm nicht zu nahe und Willy sagt Winnie, wann er den Kopf für sie frei hat.



Beide machen sich einen Zeitpunkt und ein Codewort für die körperliche Liebe aus.

Hast du noch eine andere Idee? Schreibe/Zeichne sie auf.



Hast du dich schon einmal wie Winnie oder Willy gefühlt? Was war da los? Halte deine Gedanken hier fest.





## Die Tiere als Bedürfniskarten

Hier findest du alle Tiere und ihre Bedürfnisse auf Bedürfniskarten. Du kannst sie ausschneiden, bunt anmalen und alleine oder in der Partnerschaft verwenden.

In verzwickten Situationen helfen dir die Bedürfniskarten dabei, herauszufinden, was du gerade brauchst.



*Gaggi*

— INFORMATION —



*Gambino*

— HARMONIE —



*Winnie*

— KÖRPERLICHE NÄHE —



*Willy*

— RUHE —

## Autorinnen & Illustratorin



Mit Menschen in einer guten Beziehung zu sein, ist für Mag. Hanna Grubhofer der wesentliche Bestandteil ihres Lebens. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft ihr seit fast 30 Jahren Partnerschaft. Mit ihrem Mann kennt Hanna viele Höhen und Tiefen einer Beziehung und weiß, wie man diese mit der richtigen Kommunikation gut durchleben kann. [hannagrubhofer.at](http://hannagrubhofer.at)



Für Mag. Sigrun Eder ist Liebe eine Superkraft. Damit die Liebe lebendig bleibt und den Alltag übersteht, übt Sigrun täglich die Giraffensprache. Dann funktioniert es wunderbar, die gegenseitigen Bedürfnisse zu erkennen, wie sie als Psychologin und Psychotherapeutin herausgefunden hat. [sigruneder.com](http://sigruneder.com)



Liebe ist allgegenwärtig und man sollte sie auch in alltäglichen Situationen immer wieder zeigen, findet Hedda Christians. Als Grafik-Designerin und Illustratorin möchte sie den Alltag mit ihren Bildern ein wenig bunter und freundlicher gestalten. [hausgemacht.net](http://hausgemacht.net)



**Hanna Grubhofer, Sigrun Eder:  
Was brauchst du?  
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier  
Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen**

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

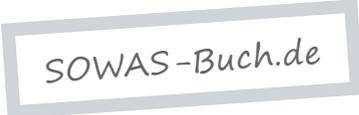
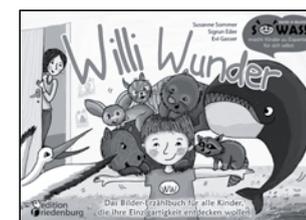
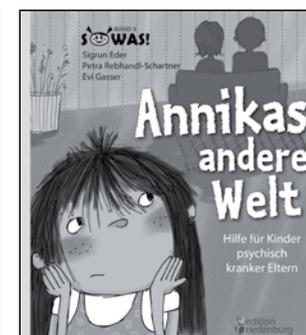
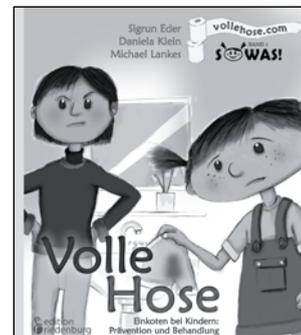
Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

**Was brauchst du jetzt?  
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier  
Kommunikation Selbstfürsorge  
kindgerecht vermitteln**

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.

**Was brauchst du im Advent?  
Der Familien-Adventskalender in  
Giraffensprache für Gewaltfreie  
Kommunikation mit Kindern und Eltern**

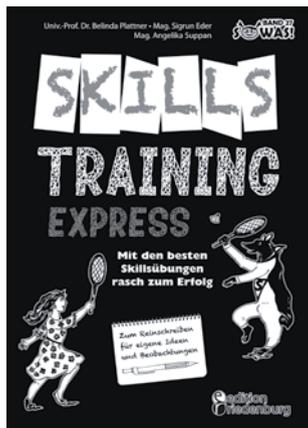
Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie.



Original SOWAS! Bewährt seit 2008.



**Skillstraining für Kinder und Jugendliche ab 12.**



Dieses Buch ist für

- Jugendliche, die Probleme mit Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschlichen Beziehungen und Selbstwert haben
- Eltern, die ihren Kindern ein fachlich fundiertes Handbuch schenken wollen, das ihnen hilft, sicherer mit alltäglichen und besonderen Herausforderungen umzugehen
- professionelle Anwender, die kreatives Skillstraining als Ergänzung im Einzelsetting und/oder Gruppensetting einsetzen möchten

**Skillstraining EXPRESS: Mit den besten Skillsübungen rasch zum Erfolg**

Allein oder in Begleitung rasch Problemsituationen erkennen.

Ist Achtsamkeit für dich noch ein Fremdwort und willst du deine Sinne schärfen?

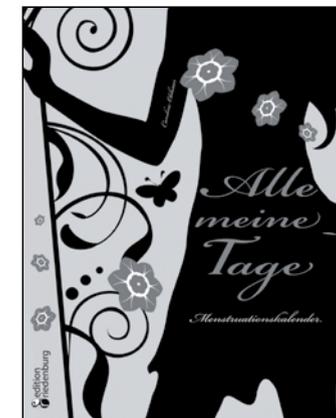
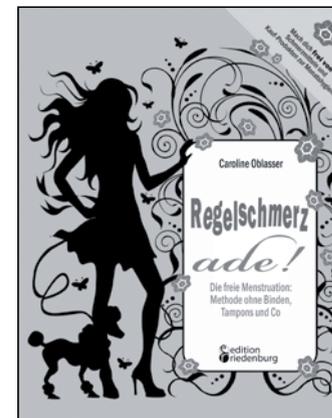
Stehst du unter Stress und kommst du dadurch in unangenehme Situationen?

Möchtest du deine Gefühle besser verstehen und steuern?

Vielleicht hast du bereits einige Dinge ausprobiert, doch das Richtige war noch nicht dabei. Wenn du für einen neuen Weg bereit bist, lies dieses Handbuch. Es führt dich im Express-Modus durch das bewährte Skillstraining. So wirst du rasch ans Ziel kommen und nebenbei deinen Selbstwert magisch steigern.

Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren.

Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch!



Dein Verlag.

[editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



Überall im (Internet-)Buchhandel • [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



**Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen. Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Buch bestimmte stereotypische Charaktere abgebildet sind.**



### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

I. Auflage	April 2023
© 2023	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-122-0

