

Bedürfnisse

Abwechslung	Kontinuität
Achtsamkeit	Kreativität
Aktivität	Lebendigkeit
Akzeptanz	Lebensfreude
Anerkennung	Liebe
Ausgewogenheit	Mitgefühl
Authentisch/Echt sein	Nähe
Autonomie	Ordnung, Orientierung
Effektivität	Raum für sich haben
Ehrlichkeit	Regeneration
Einen Beitrag leisten	Respekt
Entlastung, Unterstützung	Ruhe
Entspannung	Schutz
Fairness	Selbsta Ausdruck
Feiern	Selbstbehauptung
Flexibilität	Selbstfürsorge
Freiheit	Selbstvertrauen
Freude	Selbstwirksamkeit
Frieden	Sexualität
Fürsorge	Sicherheit
Geborgenheit	Sinn, Sinnhaftigkeit
Gegenseitigkeit	Spiel, Spaß
Gelassenheit	Spiritualität
Gemeinsamkeit, Gemeinschaft	Toleranz
Gesundheit	Trauern
Gleichwertigkeit	Verbindlichkeit, Verlässlichkeit
Glück	Verbundenheit
Harmonie	Verständnis
Identität	Verstehen
Inspiration	Vertrauen
Integrität	Wachstum
Intimität	Wahrgenommen werden
Klarheit	Zugehörigkeit



Gefühle

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

abenteuerlustig	interessiert	Spaß
angeregt	klar	stabil
begeistert	kraftvoll, stark	stark
berührt	lebendig	stolz
bewegt	Lebensfreude	überglücklich
beschützt	leicht	übermütig
dankbar	leidenschaftlich	überrascht
entschlossen	liebevoll	überwältigt
entspannt	Lust	unternehmungslustig
erfüllt	locker	verliebt
erregt	lustig	versunken
fasziniert	lustvoll	Vertrauen
frei	motiviert	Vertrautheit
friedlich	munter	verträumt
froh, fröhlich	mutig	verzaubert
geborgen	optimistisch	wach
gefordert	ruhig	zärtlich
gelassen	sanft	zufrieden
gesund	satt	Zuneigung
glücklich	schwungvoll	zuversichtlich
heiter	sicher	
inspiriert	sorglos, unbeschwert	

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse NICHT erfüllt sind

abwesend	erstaunt	pessimistisch
alarmiert	fassungslos	ratlos
angespannt	frustriert	resigniert
ängstlich, Angst	gelangweilt	sauer
antriebslos	genervt	schlaff, schlapp
apathisch	gestresst	Schmerz
ärgerlich	gleichgültig	schockiert
besorgt	hart	schwach
bestürzt	Hass	sorgenvoll
betrübt	hilflos	traurig
blockiert	hin und her gerissen	überlastet
deprimiert	hoffnungslos	ungeduldig
desinteressiert	irritiert	unglücklich
durcheinander	kraftlos	unsicher
eifersüchtig	krank	unzufrieden
einsam	leiblos	verwirrt
Ekel	leer	verzweifelt
energieelos	lustlos	wütend
entsetzt	misstrauisch	zögerlich
enttäuscht	müde	zornig
erschöpft	mutlos	
erschrocken	neidisch	
erschüttert	nervös	

