

Gefühle und Bedürfnisse

Erfüllte Bedürfnisse = Positive Gefühle

angenehm	engagiert	hoffnungsvoll	sicher
angeregt	entspannt	inspiriert	stark
angezogen	ermutigt	interessiert	staunend
aufgekratzt	erfüllt	klar	tatkräftig
aufgeschlossen	fasziniert	kraftvoll	verbunden
aufmerksam	frei	kreativ	vergnügt
ausgeruht	froh	lebendig	vertrauensvoll
begeistert	gelassen	lustig	wach
belebt	gelöst	motiviert	warmherzig
berührt	gespannt	mutig	wohlig
beschaulich	glücklich	neugierig	wohlwollend
bewegt	harmonisch	offen	zärtlich
dankbar	hellwach	ruhig	zentriert
ehrfürchtig	herzlich	sanft	zufrieden
ehrfürchtig	hingegen	schwungvoll	zutraulich
empfindsam	hingerissen	selbstsicher	zuversichtlich

Unerfüllte Bedürfnisse = Negative Gefühle

abgeneigt	einsam	leer	ungeduldig
angespannt	ernüchtert	lustlos	unglücklich
ängstlich	erschöpft	mutlos	unruhig
aufgewühlt	erschrocken	müde	unsicher
ausgelaugt	erschüttert	nervös	unter Druck
bedrückt	erschüttert	ohnmächtig	unzufrieden
besorgt	fassungslos	scheu	verdrossen
bestürzt	gehemmt	schüchtern	verlegen
betroffen	geladen	schwach	verletzlich
betrübt	gelähmt	schwer	verloren
beunruhigt	gequält	sehnsüchtig	verspannt
bitter	gestresst	skeptisch	verwirrt
blockiert	hilflos	teilnahmslos	verzweifelt
deprimiert	kalt	traurig	widerwillig
durcheinander	kaputt	unbehaglich	zaghafte
durcheinander	kraftlos	unentschlossen	zerrissen

Gefühle und Bedürfnisse

Kein Gefühl, sondern eine Interpretation

abgelehnt	eingeengt	nicht gesehen	unverstanden
allein gelassen	erniedrigt	nicht respektiert	unwichtig
angegriffen	gezwungen	nicht unterstützt	unwürdig
ausgenutzt	hereingelegt	nicht wertgeschätzt	verarscht
bedroht	hintergangen	niedergemacht	vergewaltigt
belästigt	ignoriert	proviziert	verlassen
beleidigt	manipuliert	schuldig	vernachlässigt
belogen	missbraucht	übergangen	verraten
benutzt	missverstanden	unbedeutend	wertlos
beschämt	nicht beachtet	unerwünscht	zurückgewiesen
beschuldigt	nicht ernstgenommen	unter Druck gesetzt	
betrogen	nicht gehört	unterdrückt	

Bedürfnisse

Achtsamkeit	Erfahrung	Lebenserhaltung	Spiritualität
Anregung	Erholung	Liebe	Struktur
Ästhetik	Frieden	Menschlichkeit	Tiefe
Aufmerksamkeit	Ganzheit	Mitgefühl	Unterstützung
Aufrichtigkeit	Geborgenheit	Nähe	Verantwortung
Austausch	Gehört werden	Offenheit	Verbindlichkeit
Authentizität	Gemeinschaft	Respekt	Verbundenheit
Autonomie	Gesehen werden	Ruhe	Verständnis
Bewegung	Gesundheit	Schutz	Vertrauen
Bewusstheit	Glück	Selbstbestimmung	Wachstum
Dankbarkeit	Harmonie	Selbstentfaltung	Wahrgenommen werden
Effektivität	Individualität	Selbstverantwortung	Wahrhaftigkeit
Einbezogen	Inspiration	Selbstverwirklichung	Wärme
Einfühlsamkeit	Integrität	Sexualität	Wertschätzung
Entfachung	Intimität	Sicherheit	Wissen
Entspannung	Klarheit	Sinn	Würdigung
Entwicklung	Kreativität	Spaß	Zugehörigkeit