

Gefühle

Ich bin _____.



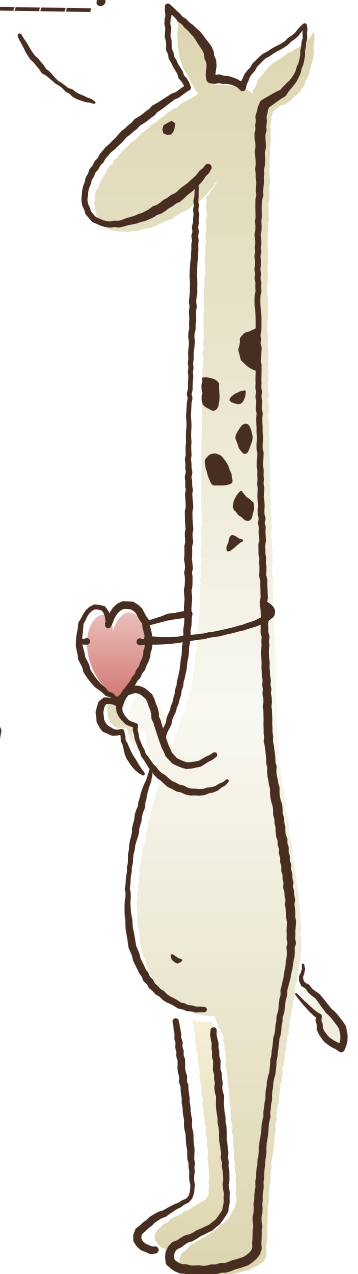
...wenn unsere
Bedürfnisse erfüllt sind

aktiv	erfüllt	liebervoll
aufgeregt	erholt	motiviert
aufmerksam	erleichtert	mutig
ausgeglichen	erregt	neugierig
ausgelassen	euphorisch	satt
ausgeruht	frei	schöpferisch
befreit	friedlich	selbstsicher
begeistert	fröhlich	selbstzufrieden
berührt	gefasst	sorgenfrei
bewegt	gelassen	tatkräftig
bewusst	gespannt	überrascht
dankbar	hoffnungsvoll	unbekümmert
empfindsam	inspiriert	verliebt
energiegeladen	kraftvoll	zentriert
entschlossen	lebenslustig	zufrieden
entspannt	lebhaft	zuversichtlich



...wenn unsere
Bedürfnisse nicht erfüllt sind

allein	erschöpft	misstrauisch
aggressiv	erhitzt	müde
angespannt	erschrocken	mürrisch
ängstlich	feindselig	ruhelos
antriebslos	furchtsam	schwach
aufgeregt	gehemmt	traurig
bedrückt	geladen	unverbunden
benommen	gelähmt	unzufrieden
belastet	gelangweilt	verletzlich
bitter	gereizt	verspannt
deprimiert	gestresst	voller Angst
dumpf	hilflos	wütend
durcheinander	irritiert	zerrissen
energielos	lebles	zitterig
entmutigt	lethargisch	zögerlich
erschlagen	lustlos	zornig



Bedürfnisse

Merkmale:

Unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit.

Universeller Charakter, kann jeder nachvollziehen, zustimmen

Bedürfnisse sind die Ursachen für unsere Gefühle.



AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung

INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

SICHERHEIT

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

EINFÜHLUNG

Empathie, Verständnis (verstanden = gesehen werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit,

ENTSPANNUNG

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, „Ordnung“, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik

ENTWICKLUNG

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Trauern, Bildung, Engagement