

GEFÜHLE

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

aufgeregt	begeistert	berührt
dankbar	erfüllt	erleichtert
erstaunt	fasziniert	froh
gerührt	gelassen	glücklich
inspiriert	interessiert	mutig
neugierig	ruhig	stolz
überrascht	zufrieden	

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

Angst	besorgt	entsetzt
enttäuscht	einsam	erschöpft
frustriert	gelangweilt	hilflos
irritiert	müde	nervös
neidisch	traurig	unruhig
unsicher	ungeduldig	unglücklich
verwirrt	verzweifelt	verletzt (wütend)

BEDÜRFNISSE

Akzeptanz	Anerkennung	Authentizität	Autonomie/ Selbstbestimmung	Bewegung
Empathie/ Verständnis	Entspannung/ Ruhe	Entwicklung	Fürsorge	Frieden
Geborgenheit	Gesehen/ gehört werden	Gesundheit	Kontakt	Lebenserhaltung
Nähe	Orientierung	Schutz/ Sicherheit	Selbsterhalt/ Selbstwert	Sinnhaftigkeit
Unterstützung	Vertrauen	Zugehörigkeit		

