

## Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

aktiv	froh	ruhig
aufgeregt	fröhlich	sanft
aufmerksam	geborgen	satt
ausgeglichen	gelassen	schwungvoll
beeindruckt	gelöst	selig
begeistert	gespannt	sicher
behaglich	gesund	still
beruhigt	glücklich	stolz
berührt	heil	strahlend
beschwingt	heiter	überrascht
bewegt	hoffungsvoll	verblüfft
dankbar	inspiriert	verduzt
euphorisch	interessiert	vergnügt
energievoll	klar	verliebt
engagiert	konzentriert	vital
entspannt	kraftvoll	voll Zärtlichkeit
entzückt	lebendig	wach
erfreut	leicht	warm
erfüllt	locker	weich
erleichtert	lustig	weit
erlöst	lustvoll	wohlig
erregt	mit Liebe erfüllt	zentriert
erstaunt	motiviert	zufrieden
erwartungsvoll	munter	zuversichtlich
fasziniert	mutig	
fit	neugierig	
frei	optimistisch	
friedlich	prickelig	



## Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

abwesend	geladen	schlaff
alarmiert	gelangweilt	schockiert
angeekelt	gelähmt	schutzlos
angespannt	genervt	schwermütig
ängstlich	hart	träge
atemlos	hilflos	traurig
aufgeregt	hoffnungslos	überlastet
bedrückt	hungrig	überrascht
benommen	irritiert	ungeduldig
besorgt	kalt	unglücklich
bestürzt	konfus	unruhig
betroffen	kraftlos	unsicher
betrübt	krank	unter Druck
blockiert	kribbelig	unzufrieden
deprimiert	leer	verärgert
durcheinander	lustlos	verspannt
eifersüchtig	misstrauisch	verwirrt
einsam	müde	verwundert
elend	mutlos	verzweifelt
empört	nachdenklich	voll Scham
energisch	neidisch	voll Schmerz
entsetzt	nervös	wütend
enttäuscht	nieder-	zittrig
erschöpft	geschlagen	zweifelnd
erschrocken	ohnmächtig	
erschüttert	panisch	
fassungslos	ratlos	
frustriert	sauer	



## Bedürfnisse, die jeder Mensch auf der Erde hat

Abwechslung	Gleichklang	Schutz (seelisch, körperlich)
Achtsamkeit	Gleichwertigkeit	Selbstbestimmung
Achtung füreinander / Respekt	Harmonie	Selbstverwirklichung
Akzeptanz / Annahme	Hilfe	Selbstwert
Anerkennung	Integrität	Sexualität
Aufrichtigkeit	Klarheit	Sicherheit (finanziell, emotional)
Austausch	Kontakt	Sinnhaftigkeit
Authentizität	Konzentration / Fokus	Spiel
Autonomie	Kooperation	Spiritualität
Balance (Geben / Nehmen)	Kreativität	Teilhabe
Beitrag leisten	Lachen	Trauern
Beständigkeit	Leichtigkeit	Unabhängigkeit
Bewegung	Liebe	Unterstützung
Echtheit	Miteinander	Verantwortung
Ehrlichkeit	Mitgefühl	Verbindlichkeit
Entwicklung / Lernen	Nähe	Verbindung
Einfluss nehmen	Nahrung	Verständnis / Verstehen
Einfühlsamkeit	Natur	Vertrauen
Feiern	Offenheit	Vorankommen
Freiheit	Ordnung / Struktur	Wahrgenommen werden
Freude	Orientierung	Wärme
Frieden	Präsenz	Wertschätzung
Fürsorge	Privatsphäre	Wirksamkeit
Geborgenheit	Raum sich mitzuteilen	Wohlfühlen
Gehört / Gesehen werden	Regeneration / Heilung	Zeit sinnvoll nutzen
Gemeinschaft	Rücksichtnahme	Zugehörigkeit
Genießen	Ruhe (gedanklich, körperlich)	Zuverlässigkeit
Gesundheit	Schönheit	