

Bedürfnisliste

Körperliche Bedürfnisse

Berührung
Bewegung
Gesundheit
Licht
Luft
Nahrung
Ruhe
Schutz
Wasser

Sicherheit

Emotionale Sicherheit
Körperliche Unversehrtheit
Schutz
Seelenfrieden
Stabilität

Freiheit

Autonomie
Entscheidungsfreiheit
Freiraum
Leichtigkeit
Unabhängigkeit
Verantwortung

Von Bedeutung sein

Akzeptanz
Anerkennung
Dankbarkeit
Empathie
Fürsorge
Gehört werden
Gesehen werden
Mitgefühl
Respekt
Rücksichtnahme
Verständnis
Vertrauen

Gemeinschaft

Gegenseitigkeit
Gleichheit
Inklusion
Kommunikation
Kooperation
Partnerschaft
Selbstaussdruck
Teilen
Teilhabe
Toleranz
Unterstützung
Zugehörigkeit

Selbstgefühl

Authentizität
Effektivität
Ehrlichkeit
Ermächtigung
Heilung
Integrität
Kompetenz
Kraft
Selbstakzeptanz
Selbstfürsorge
Selbstverwirklichung
Sich selbst wichtig sein
Wachstum
Wissen, dass man (gut) genug ist
Würde

Sinn

Aufgabe
Beitrag
Bewusstsein
Einbindung
Erkundung
Herausforderung
Kreativität
Lebendigkeit

Spiel / Freizeit

Entspannung
Freude
Humor
Neubelebung
Spaß
Vergnügen

Verständnis

Anregung
Bewusstsein
Erkenntnis
Klarheit
Lernen

Verbundenheit

Anerkennung
Aufmerksamkeit
Gesellschaft
Harmonie
Intimität
Kontakt
Liebe
Nähe
Pflege
Sexueller Ausdruck
Wärme
Zärtlichkeit
Zuneigung

Transzendenz

Festlichkeit
Flow
Frieden
Geheimnis
Gemeinschaft
Glaube
Hoffnung
Inspiration
Präsenz
Schönheit
Trauer

Gefühlsliste

Froh, glücklich, hoffnungsvoll, fröhlich, zufrieden, entzückt, glücklich, mutig, dankbar, zuversichtlich, erleichtert, gerührt, stolz, optimistisch, überglücklich, herzlich, wunderbar

Aufgeregt, erstaunt, amüsiert, ausgelassen, überrascht, atemlos, eifrig, energisch, enthusiastisch, fasziniert, inspiriert, interessiert, verblüfft, angeregt

Friedlich, ruhig, zufrieden, weit (ausholend), glücklich, zufrieden, entspannt, sicher, klar, komfortabel, angenehm, erleichtert

Liebevoll, warmherzig, anschniegssam, zärtlich, freundlich, einfühlsam, mitfühlend, gehegt/ genährt, vertrauensvoll, hilfsbereit, bewegt

Verspielt, energisch, erfrischt, wach, angeregt, ausgelassen, abenteuerlustig, eifrig, enthusiastisch, neugierig

Ausgeruht, entspannt, wach, erfrischt, stark, lebendig, energetisiert

Dankbar, erkenntlich, wertschätzend, erfüllt

Traurig, einsam, schwer, hilflos, trauernd, überwältigt, distanziert, entmutigt, verzweifelt, bestürzt, besorgt, deprimiert, hoffnungslos, enttäuscht

Sehnsüchtig, sehnd, nostalgisch, reumütig, schmachkend, leidend, bedauernd, wehmütig

Erschrocken, angstvoll, furchtsam, verängstigt, nervös, panisch, entsetzt, ängstlich, einsam, skeptisch, misstrauisch, beunruhigt, bange, erschrocken, eifersüchtig, überrascht

Wütend, gereizt, frustriert, fuchsteufelswild, verrückt vor Wut, erzürnt, feindselig, pessimistisch, nachtragend, angewidert, verärgert, enttäuscht, unzufrieden, aufgereg

Verwirrt, zögernd, beunruhigt, zerrissen, unruhig, besorgt, ängstlich, durcheinander, verstört, widerstrebend, unsicher

Müde, erschöpft, gleichgültig, überfordert, ausgebrannt, hilflos, schwer, schläfrig, zurückgezogen, apathisch, gelangweilt, faul, betäubt

Unbehaglich, gequält, unwohl, verletzt, elend, verlegen, beschämt, schuldig, ungeduldig, gereizt, unruhig

Liste körperlicher Empfindungen

Warm

Blendend
Entspannt
Glühend
Im Fluss
Leicht
Nach außen gerichtet
Offen
Satt
Zerfließend

Aufgeräumt

Ausgedehnt
Leichtfüßig
Ruhig
Schwebend
Unbewegt

Empfindlich

Aufgerieben
Juckend
Kratzig
Schmerzhaft
Sensibel
Verletzt
Wund

Flattrig

Atemlos
Aufgeregt
Energiegeladen
Geschäftig
Hektisch
Kribblig
Quirlig

Brennend

Dröhnend
Heiß
Pochend
Scharf
Schneidend
Stechend

Zittrig

Flau
Fröstelnd
Nervös
Schwindelig
Schwitzend
Übel
Wacklig
Zitternd
Zuckend

Betäubt

Abgeschnitten
Blockiert
Eisig
Festgefahren
Frostig
Hölzern
Kalt
Kühl
Unverbunden

Angespannt

Eingeschränkt
Eng
Steif
Verkrampft
Verschlossen
Verstopft
Zusammengeschnürt

Hohl

Ausgelaugt
Langsam
Leer
Schwer
Stumpf

Liste falscher Gefühle

Abgelehnt	Gehetzt	Schikaniert
Angegriffen	Gemieden	Übers Ohr gehauen
Ausgelassen	Gemobbt	Übersehen
Außen vor gelassen	Gezwungen	Überwältigt
Beleidigt	Herabgesetzt	Ungehört
Benutzt	Ignoriert	Ungeliebt
Beschuldigt	Im Stich gelassen	Ungewürdigt
Betrogen	In eine Schublade gesteckt	Unrecht
Bevormundet	Kritisiert	Unter Druck
Diskriminiert	Manipuliert	Unterdrückt
Eingeschüchtert	Missbraucht	Verlassen
Erstickt	Nicht berücksichtigt	Vernachlässigt
Falsch verstanden	Nicht unterstützt	Verraten
Für nichtig erklärt	Niedergetrampelt	Verurteilt
Für selbstverständlich gehalten	Reduziert	