



BEDÜRFNISSE

EINFÜHLUNG

Empathie
Verständnis
Gleichbehandlung
Gerechtigkeit

KÖRPER

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

INTEGRITÄT

Authentizität
Einklang
Eindeutigkeit
Eigene Werte leben
Identität
Individualität

SICHERHEIT

Schutz
Übersicht
Klarheit
Abgrenzung
Privatsphäre
Struktur

AUTONOMIE

Freiheit
Selbstbestimmung

ENTSPANNUNG

Erholung
Ausruhen
Spiel
Leichtigkeit
Ruhe

GEIST

Harmonie
Inspiration
Ordnung
(innerer) Friede
Freude
Humor
Abwechslung
Glück
Ästhetik

VERBINDUNG

Wertschätzung
Nähe
Zugehörigkeit
Liebe
Intimität/Sexualität
Unterstützung
Ehrlichkeit
Gemeinschaft
Geborgenheit
Respekt
Kontakt
Akzeptanz
Austausch
Offenheit
Vertrauen
Anerkennung
Freundschaft
Achtsamkeit
Toleranz
Zusammenarbeit

ENTWICKLUNG

Beitrag
Wachstum
Anerkennung
Feedback
Rückmeldung
Erfolg
Kreativität
Sinn
Bedeutung
Effektivität
Kompetenz
Lernen
Feiern
Trauern
Bildung
Engagement



GEFÜHLE

ERFÜLLTE BEDÜRFNISSEN

zufrieden	offen
stark	frei
kraftvoll	dankbar
lebendig	optimistisch
ausgeglichen	klar
zentriert	neugierig
ruhig	vertrauensvoll
entspannt	hoffnungsvoll
beruhigt	erstaunt
erleichtert	überrascht
bewegt	tapfer
erregt	aufrecht
energiegeladen	ehrlich
leidenschaftlich	mitfühlend
schwungvoll	offenherzig
überschwänglich	unbesorgt
erfüllt	heiter
ergriffen	sensibel
bezaubert	zart
glücklich	lustig
fröhlich	sicher
inspiriert	ermutigt
stolz	hocherfreut
mutig	optimistisch

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSEN

frustriert	erschrocken
irritiert	erschüttert
traurig	unentschlossen
besorgt	zerrissen
verzweifelt	gekränkt
genervt	unzufrieden
unsicher	mürrisch
müde	sprachlos
ausgelaugt	betroffen
erschöpft	trübsinnig
misstrauisch	bedauernd
angespannt	deprimiert
gestresst	faul
unter Druck	träge
verwirrt	niedergeschlagen
stutzig	gerädert
erbost	entsetzt
verärgert	enttäuscht
panisch	rachsüchtig
schockiert	hasserfüllt
fassungslos	depressiv
verstört	leiblos
alarmiert	betroffen
verletzt	furchtsam

PSEUDO-GEFÜHLE

abgelehnt	bevormundet
abgewertet	eingeeengt
abgewiesen	eingesperrt
angegriffen	uninteressant
angeklagt	unwichtig
ausgebeutet,	unsichtbar
ausgenutzt	unterdrückt
bedrängt	unwichtig
bedroht	unwürdig
beherrscht	verabscheut
beleidigt	verlassen
benutzt	vernachlässigt
beschuldigt	vernichtet
beschützt	verraten
beschwindelt	verstanden
besiegt	vertrieben
bestohlen	verurteilt
bestürzt	zurückgewiesen
betrogen	wertgeschätzt

GRUND-GEFÜHLE

Freude	Trauer
Ärger	Überraschung
Ekel	Furcht

