



GEFÜHLE

ANGENEHME GEFÜHLE

aufgedreht	inspiriert
aufgeregt	kraftvoll
ausgeglichen	lebendig
begeistert	leicht
beruhigt	locker
berührt	motiviert
bewegt	mutig
dankbar	neugierig
energiegeladen	optimistisch
entschlossen	ruhig
entspannt	satt
erfreut	schwungvoll
erfüllt	sicher
ergriffen	still
erleichtert	stolz
ermutigt	überrascht
erstaunt	überschwänglich
fasziniert	überwältigt
frei	verliebt
friedlich	vertrauensvoll
fröhlich	wach
gelassen	weit
gespannt	wissbegierig
glücklich	zufrieden
hoffnungsvoll	zuversichtlich

UNANGENEHME GEFÜHLE

alarmiert	hasserfüllt
angespannt	hilflos
ängstlich	irritiert
apathisch	müde
ärgerlich	mutlos
aufgeregt	nervös
ausgelaugt	panisch
bedrückt	perplex
besorgt	ruhelos
betroffen	sauer
deprimiert	schlapp
durcheinander	schockiert
einsam	schwer
entsetzt	träge
enttäuscht	traurig
erschöpft	unbehaglich
erschrocken	ungeduldig
erschüttert	unruhig
frustriert	unsicher
gehemmt	unter Druck
geladen	unzufrieden
gelähmt	verletzt
gelangweilt	verwirrt
genervt	verzweifelt
gestresst	zappelig

PSEUDO-GEFÜHLE

abgelehnt	hintergangen
allein gelassen	ignoriert
angegriffen	manipuliert
angeklagt	missverstanden
attraktiv	provoziert
ausgenutzt	reingelegt
ausgeschlossen	übergangen
bedroht	uninteressant
belästigt	unsichtbar
beleidigt	unter Druck gesetzt
benutzt	unterdrückt
beschuldigt	unverstanden
beschützt	unwichtig
bestätigt	verlassen
betrogen	vernachlässigt
bevormundet	verstanden
diskriminiert	verraten
eingeengt	verurteilt
geliebt	wertgeschätzt
gesehen	zurückgewiesen

GEFÜHLS-KOMPASS (VIVIAN DITTMAR)

Wut	Freude
Trauer	Scham
Angst	





BEDÜRFNISSE

LEBENSERHALTUNG

Luft
Wasser
Bewegung
Nahrung
Schlaf
Unterkunft
Wärme
Gesundheit
Heilung
Kraft
Unversehrtheit

SICHERHEIT

Schutz
Übersicht
Klarheit
Abgrenzung
Privatsphäre
Distanz
Ordnung
Struktur
Rücksichtnahme

ERHOLUNG

Entspannung
Ausruhen
Balance
Spiel
Leichtigkeit
Ruhe
Entlastung
Harmonie
Freude
Humor
Glück

LIEBE

Nähe
Intimität
Sexualität
Geborgenheit
Körperkontakt

AUTONOMIE

Freiheit
Selbstbestimmung

INTEGRITÄT

Authentizität
Im Einklang mit sich
Eigene Werte leben
Identität
Individualität
Spiritualität
Bedeutung
Selbstverwirklichung
Sinn
(innerer) Friede
Ästhetik
Selbstvertrauen

EMPATHIE

Einführung
Verständnis
Verstanden werden
Gleichbehandlung
Gerechtigkeit
Mitgefühl

VERBINDUNG

Wertschätzung
Achtsamkeit
Zugehörigkeit
Unterstützung
Gemeinschaft
Respekt
Kontakt
Akzeptanz
Austausch
Offenheit
Vertrauen
Anerkennung
Freundschaft
Toleranz
Zusammenarbeit
Einklang
Ehrlichkeit
Aufmerksamkeit
Verbundenheit

ENTWICKLUNG

Beitragen
Wachstum
Rückmeldung
Erfolg
Gelingen
Kreativität
Effektivität
Effizienz
Wirksamkeit
Kompetenz
Lernen
Feiern
Trauern
Bildung
Inspiration
Verantwortung
Träumen
Engagement
Abwechslung