



GEFÜHLE AM ARBEITSPLATZ

TRAURIG

beschämt
niedergeschlagen
untröstlich
deprimiert
enttäuscht
verzagt
schwach
hilflos
gekränkt
einsam
miserabel
benommen
verletzlich

FROM

erfreut
erwartungsvoll
ermutigt
aufgeregt
glücklich
hoffnungsvoll
inspiriert
optimistisch
stolz
erleichtert
zufrieden
begeistert

WÜTEND

aufgewühlt
erbost
verärgert
verbittert
angewidert
aufgebracht
frustriert
entrüstet
ungeduldig
erzürnt
eifersüchtig
pessimistisch
gereizt

MÜDE

ausgebrannt
zerstreut
ausgelaugt
ermüdet
lustlos
erschöpft
hoffnungslos
gleichgültig
lethargisch
nicht zentriert
abgespannt

BESORGT

beunruhigt
beklommen
bekümmert
verstört
vorsichtig
nervös
überwältigt
panisch
verängstigt
schockiert
argwöhnisch
angespannt
angstvoll
misstrauisch

VERWIRRT

zaghaft
hin- und hergerissen
voller Zweifel
ratlos
unwillig
skeptisch
zweigespalten
verstört
unwohl
unbehaglich
unruhig, unsicher

RUHIG

gefesselt
ehrfurchtsvoll
glücklich
behaglich
zuversichtlich
zufrieden
erfüllt
liebervoll
friedlich
entspannt
sicher
heiter

FREUNDLICH

verständnisvoll
herzlich
liebervoll
dankbar
offen
aufgeschlossen
sensibel
gesellig
empfindsam
vertrauensvoll
warmherzig

AUFGEREGT

abenteuerlustig
erstaunt
kreativ
neugierig
energiegeladen
vertieft
beschwingt
fasziniert
frei
inspiriert
interessiert
mitgerissen
belebt
leidenschaftlich

VIVIAN DITTMAR

GEFÜHLS-NAVIGATOR

Wut
Trauer
Angst
Freude
Scham





BEDÜRFNISSE AM ARBEITSPLATZ

RESSOURCEN

PHYSISCHE BEDÜRFNISSE
Luft/Nahrung/Wasser
Behaglichkeit
Leichtigkeit
Beständigkeit
Ausrüstung, Instrumente
Gesundheit
Bewegung, Sport
Privatsphäre
Ruhe/Entspannung
Geborgenheit, Sicherheit
Zeit, Effizienz

KOMMUNIKATION

MENTALE BEDÜRFNISSE
Bewusstheit
Klarheit, Zielgerichtetheit
Daten, Forschung
Entscheidungsfindung
Urteilsvermögen
Ausbildung, Training
Informationen
Reflexion
Anregung,
Herausforderung

AUTORITÄT

EMPOWERMENT
Autonomie
Wahlfreiheit
Gemeinsames Erarbeiten
Zusammenarbeit
Disziplin
Freiheit
Individualität
Abgeschiedenheit

VERANTWORTLICHKEIT

INTEGRITÄT
Authentizität
Beitragen
Effektivität, Fortschritt
Feedback,
Ablaufverfolgung
Ehrlichkeit
Bescheidenheit,
Selbstreflexion
Anstand
Pünktlichkeit
Qualität
Selbstwert
Aufrichtigkeit

INTEGRATION

INTERDEPENDENZ
Akzeptanz
Wertschätzung
Klarheit
Nähe
Gemeinschaft
Mitgefühl
Verbindung
Rücksichtnahme
Zusammenarbeit
Emotionale Sicherheit
Empathie
Harmonie
Einbindung
Vertrautheit
Liebe
Bestärkung
Respekt
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Bestätigung
Wärme

SELBSTAUSDRUCK

Gestalten, Hervorbringen
Wachstum, Fortschritt
Lernen, Können
Bedeutung
Spiel, Spaß, Lachen
Lehren

SELBSTAUSRICHTUNG

Schönheit
Gleichwertigkeit,
Gegenseitigkeit
Harmonie, Frieden
Inspiration
Ordnung
Zielsetzung, Bedeutung
Respekt

ÜBERGÄNGE

Zeremonie/Ritual
Freude/Vergnügen
Begeisterung, Heilung
Lernen akzeptieren
Grenzen akzeptieren
Unerfüllte Träume betauern
Bedauern eingestehen