

Bedürfnisse

Ich fühle mich ..., weil ich ... **brauche.**

Physische Bedürfnisse		Liebe + Gemeinschaft		Identität + Autonomie	
Ausscheiden	Nahrung	Akzeptanz	Hingabe	Abenteuer	Kreativität
Bewegung	Reinigung	Aufmerksamkeit	Kontakt	Authentizität	Herausforderung
Entspannung	Ruhe / Schlaf	auf Augenhöhe	Intimität	Autonomie	Selbstfürsorge
Gesundheit	Sexualität	Bedeutung haben	Liebe	Erschaffen	Selbstvertrauen
Körperkontakt	Unversehrtheit	Beitragen	Mitgefühl	Freiheit	Selbstwert(-schätzung)
Licht / Luft	Wärme/ Wasser	Bereichern	Nähe	Gestalten	Selbstwirksamkeit
Leben / Sterben	Verdauen	Berührung	Offenheit	Integrität	Wachstum / Lernen
Sinn + Bedeutung		Effizienz	Präsenz	Klarheit	Werte/Ziele wählen
Dankbarkeit	Loslassen	Ehrlichkeit	Raum / Zeit haben	Freude + Erholung	
Entwicklung	Sinn	Einbezogensein	Respekt	Entspannung	Feiern
Ganzsein	Spiritualität	Empathie	Sinnlichkeit	Erholung	Spaß / Spiel
Inspiration	Trauern	Fairness	Teilen	Leichtigkeit	Spontaneität
Integrität	Verantwortung	Feedback	Trauern	Universelle Verbundenheit	
Interesse	Vielfalt	Fürsorge	Verbindung	Absichtsloses Dasein	
Kongruenz	Würde	Geborgenheit	Verständnis	Einssein	Ordnung
Lebensfreude	Zugehörigkeit	Gehört werden	Vertrauen	Frieden	Präsenz
Sicherheit + Schutz		Gemeinschaft	Vielfalt	Harmonie	Reinheit
Beständigkeit	Struktur	Gemeint sein	Wertschätzung	Heilung	Schönheit
Geborgenheit	Unterkunft	Gesehen werden	Zärtlichkeit	Hoffnung	Spiritualität
Schutz	Vorhersagbarkeit	Harmonie	Zugehörigkeit	Inspiration	Stille
Sicherheit	Zugehörigkeit	Wechselseitiges Geben + Nehmen		Kreativität	Unschuld / Verzeihen

GFK = Gemeinschaft + Freiheit im Kontakt

Gefühle

Ich **fühle** mich ..., weil ich ...brauche.

angenehme Gefühle zu erfüllten Bedürfnissen

anschmiegsam	beschwingt	ermutigt	gelassen	motiviert	still, stolz	voll Liebe
amüsiert	bewegt	erregt	gespannt	munter	überrascht	voll Sehnsucht
aufgeregt	brennen	erstaunt	glücklich	neugierig	überwältigt	wach, warm
ausgelassen	dankbar	erwartungsvoll	heiter	neutral	verblüfft	weich, weit, wohl
aufmüpfig	entspannt	fasziniert	hingerissen	optimistisch	vergnügt	zärtlich
begeistert	erfreut	frech, friedlich	involviert	ruhig	versunken	zentriert
behaglich	erfrischt	frisch	kuschelig	satt, sauber	verwundert	zufrieden
bereit	erfüllt	fröhlich	lebendig	sicher, stabil	voll Energie	zuversichtlich
berührt	erleichtert	geil, gefasst	leicht, lustig	GFK = G emeinschaft + F reiheit im K ontakt		

unangenehme Gefühle zu unerfüllten Bedürfnissen

alleine	benommen	entsetzt	grummelig	nervös	starr, steif	verbittert
angestrengt	beschämt	enttäuscht	heiß, hibbelig	peinlich	taub	verbunden
angewidert	besorgt	erschöpft	hilflos	pessimistisch	teilnahmslos	verlegen
ängstlich	bestürzt	erschrocken	hin+hergerissen	rastlos, ratlos	träge, traurig	verletzlich
ärgerlich	betrübt	erstarrt	in sich gekehrt	reserviert	trotzig, übel	verloren
atemlos	deprimiert	fassungslos	irritiert	resigniert	überfordert	verschlossen
aufgebracht	distanziert	fest, flau	kalt, klein	schlapp	überrascht	verstimmt
aufgelöst	dumpf	frustriert	kraftlos, kühl	schmutzig	unbehaglich	verwirrt
aufgeregt	durcheinander	gelangweilt	leer, lustlos	schockiert	ungeduldig	verzweifelt
ausgelaugt	eifersüchtig	genervt	misstrauisch	schwach	ungehalten	voll Ekel / Schuld
aufgewühlt	einsam, elend	gereizt	müde, mulmig	schwer	unglücklich	vorsichtig
bedrückt	empfindlich	gestresst	mürrisch	schwunglos	unruhig,-sicher	wütend
begierig	eng, entmutigt	gleichgültig	neidisch	sensibel	unter Druck	zermürbt, zornig