

Bedürfnisse

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit - sie dient als Starthilfe.

K L A R W E I T
AUSSEERGEWÖHNLICHE SEMINARE

Interdependenz / Intersein

Friede
Gemeinschaft / Zugehörigkeit
Unterstützung
Mitgestaltung
Zusammenarbeit
Gegenseitigkeit
Wertschätzung
Akzeptanz
Nähe
Beitragen / das Leben bereichern
Liebe
Sicherheit / Schutz
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Wärme
Berücksichtigung / Rücksichtnahme
Gesehen / wahrgenommen werden
Gehört werden
Harmonie
Geborgenheit

Verbindung

Einfühlung / Empathie
Liebe
Gleiche Wirklichkeit
Vertrauen
Freundschaft
Geteilte Werte
Kontakt
Harmonie

Autonomie

Freiheit
Wahl haben
Träume / Ziele /
Werte wählen und leben

Integrität

Authentizität
Kreativität
Sinnhaftigkeit
Selbstwert
Gleichwertigkeit / Gleiche Augenhöhe
Ganzheit
Erschaffen
Wirksamkeit

Wachstum / Pflege / Zuneigung

Zuneigung
Fürsorge
Verbindung
Einfühlung / Mitgefühl
Lernen
Entwicklung
Nähe
Berührung
Geborgenheit

Das Leben Feiern

Feiern
Trauern
Spiel
Humor / Lachen / Freude
Leidenschaft
Lebendigkeit
Leichtigkeit
Harmonie
Liebe
Rhythmus
Abwechslung

Bewusstsein / Spiritualität

Schönheit / Ästhetik
Bewusstheit
Verbindung mit dem Leben
Harmonie
Inspiration
Ordnung
Spiritualität
Klarheit

Physisches Überleben

Gesundheit
Luft
Wasser
Nahrung
Sicherheit / Schutz
Ruhe / Schlaf
Sexualität
Nähe
Berührung
Bewegung / Sport
Entspannung
Natur

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

Begeisterung

erfreut
glücklich
strahlend
überwältigt
euphorisch
hingerissen

Dankbarkeit

berührt
bewegt
dankbar
gerührt

Entspannung

ausgeruht
behaglich
wohlig
entlastet
entspannt
gelassen

leicht
locker

ruhig
selig
sorglos

Liebe

liebepoll
verliebt
zart
zugeneigt
warmherzig
verletzlich
lustvoll
herzlich
gerührt

Optimistisch

erwartungsvoll
fasziniert
gebannt
gefesselt
wach / hellwach
intensiv
zufrieden
stolz
abenteuerlich
bezaubert
frei
unbekümmert
selbstsicher
inspiriert

Freude

aufgeregt
ausgelassen
belebt
beschwingt
energetisiert
entzückt

erregt

fröhlich
glücklich
inspiriert
gespannt
gut gelaunt

kraftvoll
lebendig
lebensfroh
lebhaft

vergnügt
verspielt

Zufriedenheit

erfüllt
ausgeglichen
ruhig
wohlig
erleichtert

hoffnungsvoll
lustig

munter
glücklich

unbeschwert
sanft / mild

Interesse

aufmerksam
entschlossen
erstaunt
gespannt
kreativ
inspiriert
neugierig
aufgeschlossen
offen
angeregt
aktiviert

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

Unsicherheit

bedauernd
scheu
verlegen
zweifelnd
beschämt

Angst

furchtsam
erschrocken
gelähmt
panisch
misstrauisch
unsicher

Anspannung

bekommen
empfindlich
geladen
gereizt
gestresst

kribbelig
mürrisch

nervös
ruhelos

unruhig
überwältigt

unter Druck
angespannt

zerrissen

Einsamkeit

allein / einsam
fremd

gehemmt
passiv

unbeteiligt
verbittert

Verwirrung

ratlos
perplex
verstört
zerstreut
zwiespältig
unentschlossen
Hin- und hergerissen
durcheinander
dumpf
benebelt
haltlos
unklar
durcheinander

Arger

wütend
empört
entrüstet
hasserfüllt
zornig

außer mir

alarmiert
aufgebracht
frustriert
sauer

unzufrieden

Unruhe

aufgeregt
beunruhigt
erschrocken
angespannt

unbehaglich
ungeduldig

besorgt

Sehnsucht

neidisch
eifersüchtig
sehnsüchtig
widerstrebend

wehmütig
traurig

Trauer

trostlos
apathisch

bitter
hoffnungslos

mutlos

niedergeschlagen
resigniert

trostlos

verzweifelt

traurig

deprimiert

Enttäuschung

bestürzt / betroffen
bitter

entmutigt

hilflos

schockiert

verschlossen

unzufrieden

ernüchtert