

# Bedürfnisse

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

**K L A R W E I T**  
AUSSERGEWÖHNLICHE SEMINARE

## Interdependenz / Intersein

Friede  
Gemeinschaft / Zugehörigkeit  
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  
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**

liebvoll  
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

### **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

### **Trauer**

trostlos  
apathisch  
bitter  
hoffnungslos  
mutlos  
niedergeschlagen  
resigniert  
trostlos  
verzweifelt  
traurig  
deprimiert

### **Enttäuschung**

bestürzt / betroffen  
bitter  
entmutigt  
hilflos  
schockiert  
verschlossen  
unzufrieden  
ernüchtert