

## GEFÜHLE

*Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden*

aufgeregt	begeistert	berührt
dankbar	erfüllt	erleichtert
erstaunt	fasziniert	froh
gerührt	gelassen	glücklich
inspiriert	interessiert	mutig
neugierig	ruhig	stolz
überrascht	zufrieden	

*Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden*

Angst	besorgt	entsetzt
enttäuscht	einsam	erschöpft
frustriert	gelangweilt	hilflos
irritiert	müde	nervös
neidisch	traurig	unruhig
unsicher	ungeduldig	unglücklich
verwirrt	verzweifelt	verletzt (wütend)

## BEDÜRFNISSE

Akzeptanz	Anerkennung	Authentizität	Autonomie/ Selbstbestimmung	Bewegung
Empathie/ Verständnis	Entspannung/ Ruhe	Entwicklung	Fürsorge	Frieden
Geborgenheit	Gesehen/ gehört werden	Gesundheit	Kontakt	Lebenserhaltung
Nähe	Orientierung	Schutz/ Sicherheit	Selbsterhalt/ Selbstwert	Sinnhaftigkeit
Unterstützung	Vertrauen	Zugehörigkeit		

