

Bedürfnisliste

Autonomie

Träume/Ziele/Werte wählen

Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume/ Ziele/Werte entwickeln

Feiern

Die Entstehung des Lebens, die Gestaltung eines erfüllten Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern

Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

Integrität

Authentizität, Kreativität, Selbstwert, Sinn

Spiel

Freude, Lachen

Interdependenz

Akzeptanz, Beitrag zur Bereicherung des Lebens, Aufrichtigkeit, Empathie, emotionale Sicherheit, Geborgenheit, Gemeinschaft, Liebe, Nähe, Respekt, Rücksicht, Unterstützung, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung, Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz

Luft, Nahrung, Bewegung, Ruhe, Schutz vor Lebensbedrohlichem (Viren, Raubtieren, etc.), Körperkontakt, Sexualeben, Unterkunft, Wasser

Spirituelle Verbundenheit

Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung (Struktur/ Klarheit), Frieden

Liste der "Gefühle", die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

abgelehnt	ingeengt	links liegen gelassen	überfahren
abgestoßen	eingezwängt	manipuliert	übers Ohr gehauen
abgewertet	erbärmlich	missbraucht	ungewollt
abgewiesen	erniedrigt	missachtet	uninteressant
angegriffen	ernst genommen	missverstanden	unwichtig
angeklagt	erstickt	mit den Füßen getreten	unpassend
armselig	fallengelassen	missbraucht	unsichtbar
ausgebeutet	festgenagelt	nicht akzeptiert	unter Druck gesetzt
ausgenutzt	geachtet	nicht gehört	unterbewertet
bedrängt	gehört	nicht geliebt	unterdrückt
bedroht	gesehen	nicht gewollt	unverstanden
beherrscht	gebraucht	niedergetreten	unwürdig
beleidigt	geringgeschätzt	niedergemacht	verabscheut
bemuttert	getäuscht	manipuliert	vergewaltigt
benutzt	gequält	provoziert	verhasst
beschuldigt	gezwungen	reingelegt	verlassen
beschützt	gestört	sabotiert	verleugnet
beschwindelt	herabgesetzt	schlechtgemacht	vernachlässigt
besiegt	herausgerissen	schmutzig	vernichtet
bestohlen	ins Abseits gestellt	schuldig	verraten
bestürmt	in die Enge getrieben	respektiert	verstanden
betrogen	in die Falle gelockt	unterstützt	vertrieben
bevormundet	inadäquat	überarbeitet	verurteilt
dominiert	ignoriert	überbeansprucht	weggeworfen
dumm	inkompetent	übergangen	wertgeschätzt
eingeschüchtert	irreführt		zurückgewiesen
eingesperrt	lächerlich gemacht		

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

agil	erleichtert	hell	satt
aktiv	erlöst	hellwach	selig
aufmerksam	erregt	hocherfreut	sicher
beeindruckt	erstaunt	hoffnungsvoll	still
begeistert	erwartungsvoll	interessiert	stolz
behaglich	fasziniert	klar	strahlend
berauscht	fit	konzentriert	überrascht
berührt	frei	kraftvoll	unbeschwert
beschwingt	friedlich	lebendig	verblüfft
bewegt	fröhlich	leicht	verdutzt
dankbar	froh	locker	verliebt
ekstatisch	geborgen	lustig	voll Zärtlichkeit
energievoll	gefasst	lustvoll	wach
energisch	gelassen	mit Liebe erfüllt	warm
engagiert	gelöst	motiviert	weich
enthusiastisch	gesund	munter	weit
entspannt	gerührt	mutig	wissbegierig
entzückt	gesammelt	neugierig	wohlig
erfreut	gespannt	optimistisch	zentriert
erfrischt	glücklich	prickelig	zufrieden
erfüllt	heil	ruhig	zuversichtlich
ergriffen	heiter	sanft	

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse NICHT erfüllt sind

abwesend	eng	irritiert	teilnahmslos
alarmiert	ernüchtert	kalt	tot
angespannt	entsetzt	kraftlos	träge
ängstlich	erschöpft	krank	traurig
apathisch	erschreckt	kribbelig	ungeduldig
ärgerlich	enttäuscht (i.S. v. verlorener Hoffnung)	leer	unruhig
atemlos	erstarrt	lustlos	unsicher
aufgeregt	fassunglos	matt	verbittert
benommen	flau	müde	verspannt
besorgt	frustriert	mutlos	verzweifelt
bestürzt	gehemmt	neidisch	verwirrt
betroffen	geladen	nervös	voll
betrübt	gelähmt	ohnmächtig	voll Angst
deprimiert	genervt	ohne Schutz	voll Druck
desinteressiert	geschockt	panisch	voll Ekel
durcheinander	hart	passiv	voll Kummer
durstig	hasserfüllt	ratlos	voll Langeweile
düster	hilflos	resigniert	voll Scham
eifersüchtig	hoffnungslos	sauer	voll Schmerz
einsam	hungrig	schockiert	widerwillig
elend		schüchtern	wütend
empört		schwer	zittrig
		taub	zornig