

Positive Gefühle

abenteuerlustig	erleichtert	heiter	satt
absorbiert	erregt	hoffnungsvoll	selig
aktiv	erstaunt	involviert	sicher
aufgeregt	erwartungsvoll	lebendig	sorglos
befriedigt	fasziniert	lebhaft	stark
begeistert	frei	leicht	stolz
beholdlich	freudig	locker	überglücklich
belebt	froh	lustig	überrascht
beruhigt	fröhlich	motiviert	unbekümmert
beteiligt	gebannt	munter	verliebt
dankbar	geborgen	mutig	wach
energisch	geduldig	neugierig	wuschig
enthusiastisch	gelassen	offen	zufrieden
entspannt	glücklich	optimistisch	zuversichtlich
erfüllt	grandios	ruhig	

Negative Gefühle

angespannt	elend	krank	schlaff
angstvoll	empört	kribbelig	schlecht
allein	entsetzt	Kummer	Schmerz
ängstlich	erschöpft	leer	schwunglos
apathisch	erschreckt	lethargisch	träge
ärgerlich	frustriert	matt	traurig
bekümmert	gehemmt	müde	ungeduldig
besorgt	gelangweilt	mutlos	unruhig
bestürzt	gleichgültig	nervös	unsicher
betrübt	hilflos	niedergeschlagen	unzufrieden
bitter	irritiert	ohnmächtig	verdrossen
deprimiert	melancholisch	passiv	verletzbar
durcheinander	miserabel	perplex	verloren
düster	kalt	pessimistisch	verzagt
einsam	konfus	ratlos	verzweifelt

Bedürfnisse

Körperlich	Individuell	Sozial	Weitere
Atmen	Selbstständigkeit	Zugehörigkeit	Einfühlung
Schlafen	Selbstwirksamkeit/ Gestalten	Anerkennung/ Wertschätzung	Verstehen
Ruhe	Kreativität	Unterstützung	Friede
Entspannung	Integrität	Vertrauen	Fröhlichkeit
Trinken	Ehrlichkeit/Echtheit	Geborgenheit	Schönheit
Essen	Lernen	Nähe	Begeisterung
Entleerung	Zärtlichkeit	Gemeinsamkeit	Spiritualität
Schutz	Sicherheit		Feiern
Wärme	Abwechslung/Neuigkeit		
körperliche Unversehrtheit	Kontinuität		
Berührung	Ordnung		
Sexualität			
Bewegung			
Licht			

Die 4 Schritte

Wenn ich höre / sehe, dass ...		Wenn Du hörst / siehst, dass ...
dann fühle ich mich ...		fühlst Du Dich dann ... ?
weil mein Bedürfnis ...		weil Dein Bedürfnis nach ... ?

Deshalb wünsche ich mir ...		Möchtest Du deshalb gerne ... ?

Der Tanz

