

Positive Gefühle

abenteuerlustig
absorbiert
aktiv
aufgeregt
befriedigt
begeistert
behaglich
belebt
beruhigt
beteiligt
dankbar
energisch
enthusiastisch
entspannt
erfüllt

erleichtert
erregt
erstaunt
erwartungsvoll
fasziniert
frei
freudig
froh
fröhlich
gebannt
geborgen
geduldig
gelassen
glücklich
grandios

heiter
hoffnungsvoll
involviert
lebendig
lebhaft
leicht
locker
lustig
motiviert
munter
mutig
neugierig
offen
optimistisch
ruhig

satt
selig
sicher
sorglos
stark
stolz
überglücklich
überrascht
unbekümmert
verliebt
wach
wuschig
zufrieden
zuversichtlich

Negative Gefühle

angespannt
angstvoll
allein
ängstlich
apathisch
ärgerlich
bekümmert
besorgt
bestürzt
betrübt
bitter
deprimiert
durcheinander
düster
einsam

elend
empört
entsetzt
erschöpft
erschreckt
frustriert
gehemmt
gelangweilt
gleichgültig
hilflos
irritiert
melancholisch
miserabel
kalt
konfus

krank
kribbelig
Kummer
leer
lethargisch
matt
müde
mutlos
nervös
niedergeschlagen
ohnmächtig
passiv
perplex
pessimistisch
ratlos

schlaff
schlecht
Schmerz
schwunglos
träge
traurig
ungeduldig
unruhig
unsicher
unzufrieden
verdrossen
verletzbar
verloren
verzag
verzweifelt

Bedürfnisse

Körperlich

Atmen
Schlafen
Ruhe
Entspannung
Trinken
Essen
Entleerung
Schutz
Wärme
körperliche Unversehrtheit
Berührung
Sexualität
Bewegung
Licht

Individuell

Selbständigkeit
Selbstwirksamkeit/
Gestalten
Kreativität
Integrität
Ehrlichkeit/Echtheit
Lernen
Schutz
Zärtlichkeit
Sicherheit
Abwechslung/Neuigkeit
Kontinuität
Ordnung

Sozial

Zugehörigkeit
Anerkennung/
Wertschätzung
Unterstützung
Vertrauen
Geborgenheit
Nähe
Gemeinsamkeit

Weitere

Einfühlung
Verstehen
Friede
Fröhlichkeit
Schönheit
Begeisterung
Spiritualität
Feiern

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

