

Gefühlswortschatz, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

angeregt	erfreut	hellwach	selig
aufgedreht	erfrischt	hocherfreut	sicher
ausgeglichen	erfüllt	hoffnungsvoll	spritzig
befreit	ergriffen	inspiriert	still
begeistert	erleichtert	jubilierend	strahlend
behaglich	erstaunt	kraftvoll	überglücklich
belebt	fasziniert	klar	überrascht
berührt	freudig	lebendig	überschwänglich
beruhigt	friedlich	leicht	überwältigt
beschwingt	fröhlich	liebepoll	vergnügt
bewegt	froh	locker	verliebt
dankbar	gebannt	lustig	wach
eifrig	gefasst	motiviert	wissbegierig
ekstatisch	gefesselt	munter	zärtlich
energiegeladen	gelassen	mutig	zufrieden
energisch	gespannt	neugierig	zuversichtlich
engagiert	gerührt	optimistisch	
enthusiastisch	gesammelt	ruhig	
entlastet	geschützt	satt	
entschlossen	glücklich	schwungvoll	
entspannt	gutgelaunt	selbstsicher	
entzückt	heiter	selbstzufrieden	

Gefühlswortschatz, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

aggressiv	ermüdet	miserabel	unbehaglich
ängstlich	ernüchtert	müde	ungeduldig
ärgerlich	erschlagen	mutlos	unruhig
alarmiert	erschöpft	nervös	unzufrieden
angeekelt	erschreckt	niedergeschlagen	verspannt
angespannt	erschrocken	perplex	verzweifelt
apathisch	erschüttert	ruhelos	verwirrt
ausgebrannt	erstarrt	traurig	widerwillig
aufgeregt	frustriert	sauer	wütend
ausgelaugt	gehemmt	scheu	zappelig
bedrückt	geladen	schlapp	zitterig
bekommen	gelangweilt	schüchtern	zögerlich
besorgt	gelähmt	schockiert	zornig
bestürzt	genervt	schwer	zurückhaltend
betroffen	hasserfüllt	sorgenvoll	
beunruhigt	hilflos	sprachlos	
blockiert	hin- und hergerissen	teilnahmslos	
deprimiert	in Panik	traurig	
durcheinander	irritiert	überlastet	
einsam	kribbelig	überwältigt	
elend	leblos	unglücklich	
empört	lustlos	unter Druck	

Bedürfniswortschatz

Abwechslung	Freude	Kraft	Selbstvertrauen
Aktivität	Friede	Kreativität	Selbstverwirklichung
Anerkennung	Geborgenheit	Lebensfreude	Sicherheit
Akzeptanz	Gelassenheit	Lebenserhalt	Sinnhaftigkeit
Aufrichtigkeit	Gemeinsam	Leichtigkeit	Schutz
Austausch	Gesehen und gehört werden	Liebe	Spaß
Authentizität	Gelassenheit	Macht mit	Soziales Engagement
Autonomie	Gesundheit	Menschenwürde	Struktur
Balance Arbeit und Freizeit	Gemeinschaftssinn - Teamgeist	Menschlichkeit	Toleranz
Balance Geben und Nehmen	Gleichberechtigung	Mitgestalten	Transparenz
Balance Sprechen und Zuhören	Gleichwertigkeit	Mut	Unterstützung
Bewegung	Gleichwürdigkeit	Nähe	Verantwortung
Bildung/Weiterbildung	Harmonie	Offenheit	Verbundenheit
Effektivität	Humor	Ordnung/ Struktur	Verlässlichkeit
Ehrlichkeit	Individualität	Orientierung	Verständnis
Empathie	Identität	Qualität	Vertrauen
Engagement	Information	Partnerschaftlicher Umgang	Vielfalt
Entscheidungsfreiräume	Inspiration	Planbarkeit	Wahrgenommen werden
Entwicklung	Integrität	Privatsphäre	Weiterentwicklung
Erfolg	Klarheit	Respekt	Wertschätzung
Ernst genommen werden	Kompetenz	Ruhe	wirtschaftliche Sicherheit
Fairness	Kongruenz	Rücksichtnahme	Ziele erreichen
Feiern – Erfolge feiern	Kontakt	Schutz	Zufriedenheit
Flexibilität	Konzentration	Selbstbestimmung	Zugehörigkeit
Freiheit	Kooperation	Selbstverantwortung	