

Gefühls- und Bedürfnisvokabular

Gefühle:

traurig, einsam, betroffen, verzweifelt, bedrückt, allein, schmerzvoll, verletzt

Angst haben, schockiert, erschreckt, besorgt, nervös, unsicher, alarmiert, beunruhigt, hilflos, ohnmächtig

wütend, verärgert, empört, entsetzt, sauer, aufgebracht, irritiert, genervt, fassungslos, angespannt

beschämt

ekelerfüllt, frustriert, neidisch, unzufrieden, hoffnungslos, lustlos, blockiert, entmutigt, erregt, gereizt, hasserfüllt

...

Bedürfnisse:

Beziehung zu Anderen: Akzeptanz, Einbezogen-Sein, Wertschätzung, Mitgefühl, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Gegenseitigkeit, Verständnis/Verstanden werden, Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit, Liebe, Nähe, Respekt, Unterstützung, Fürsorge, Bestärkung, Wahrgenommen werden, Frieden, Harmonie, Intimität, Ehrlichkeit, Vertrauen, Offenheit, Geborgenheit, Toleranz, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gerechtigkeit, Anerkennung

Wirksamkeit: Gestalten, Selbstwirksamkeit (=etwas bewirken können), Sinn, Kreativität

Sicherheit: Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur, Ordnung, Kontrolle

Freude: Leichtigkeit, Humor, Vergnügen, Herausforderung

Selbstbestimmung: Autonomie, Freiheit, Integrität, Authentizität, Individualität, Verstehen

Körperliche Bedürfnisse: Schutz, Ruhe, Bewegung, Entspannung, Gesundheit / körperliche Unversehrtheit, Distanz, Kraft, Leichtigkeit

...