

Sammlung von Gefühlen & Bedürfnissen

In der Gewaltfreien Kommunikation wird unterschieden zwischen „echten“ Gefühlen sowie Pseudogefühlen und Gedanken. Ebenfalls werden Bedürfnisse unterschieden von Strategien. Was unter echten Gefühlen oder Bedürfnissen verstanden wird, können Sie im Dokument „Die vier Schritte“ nachlesen. Hier finden Sie eine nicht abschliessende Auflistung von Gefühlswörtern sowie von Bedürfnissen.

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

angeregt, ausgeglichen, ausgeruht, begeistert, beruhigt, berührt, beschwingt, dankbar, energievoll, entlastet, entspannt, erfreut, erfüllt, erholt, erleichtert, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, freudig, friedlich, froh, fröhlich, geborgen, gelassen, gerührt, gespannt, glücklich, gut gelaunt, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kraftvoll, lebendig, leicht, motiviert, munter, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, sanftmütig, schwungvoll, selbstsicher, sicher, sorglos, stolz, unbekümmert, verblüfft, vergnügt, vertrauensvoll, vital, wach, wohl, zentriert, zufrieden, zuversichtlich

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

alarmiert, angespannt, ängstlich, ärgerlich, aufgeregt, aufgewühlt, bedrückt, besorgt, bestürzt, betroffen, beunruhigt, blockiert, demotiviert, deprimiert, einbringen, eng, erschöpft, erschüttert, erstaunt, fassungslos, frustriert, genervt, gereizt, hin- und hergerissen, hilflos, hoffnungslos, irritiert, kraftlos, kribbelig, leer, lustlos, müde, mutlos, nervös, rastlos, ratlos, resigniert, schockiert, schwermütig, sprachlos, traurig, überrascht, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unzufrieden, verärgert, verletzlich, verunsichert, verspannt, verwirrt, verzweifelt, wachsam, wehmütig, zornig, beschämt, schuldig, wütend, hasserfüllt

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind etwas, das alle Menschen auf der ganzen Welt kennen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Kultur, Religion oder Herkunft. Solche Bedürfnisse sind zum Beispiel die folgenden. Die Begriffe meinen zum Teil ähnliche Dinge.

Leichtigkeit, Humor, Feiern, feierlich Abschied nehmen, Schönheit, Harmonie, Friede, Spielen, Musik, Selbstverantwortung, Freiheit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung, Mitgestaltung, Einflussnahme, wirtschaftliche Sicherheit, Sicherheit, Schutz, Nahrung, Bewegung, Sexualität, Erholung, Gesundheit, Unterkunft, Akzeptanz, gesehen und gehört werden, Empathie, Lernen, Entwicklung, Klarheit, Orientierung, wissen woran man ist, Verlässlichkeit, zum Leben beitragen, Leben verschönern, Sinn, Kreativität, Zeit sinnvoll nutzen, im Einklang mit sich selbst, Wertschätzung, wertschätzender Umgang, respektvoller Umgang, Liebe, Nähe, Vertrauen, Gemeinschaft, Verbindung, Offenheit

Sie können bei mir kostenlos ein Kärtchen (Grösse C6) bestellen, auf dem diese Gefühle auf der einen Seite und die Bedürfnisse auf der anderen Seite aufgeführt sind.