

## Gefühle & Bedürfnisse

Es ist aufbauend und stärkend, unsere Bedürfnisse herauszufinden. Marshall B. Rosenberg

Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen	Bedürfnisse		Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen
unzufrieden	Nahrung	Sicherheit	froh
irritiert	Bewegung	Ruhe	erleichtert
unwohl	Entspannung	Sexualität	zufrieden
frustriert	Echt sein	Freiheit	sich freuen
enttäuscht	Selbstbestimmung	Kreativität	wohl
besorgt	Lebensfreude	Vertrauen	entspannt
müde	Verbundenheit	Handlungsfähigkeit	begeistert
bedrückt	Spiritualität	Entwicklung	fasziniert
entsetzt	Integrität	Wertschätzung	liebepoll
ärgerlich	Sinnhaftigkeit	Verlässlichkeit	zuversichtlich
empört	Einfühlsamkeit	Liebe	heiter
traurig	Kontakt	Zugehörigkeit	inspiriert
hilflos	Geborgenheit	Rücksichtnahme	ruhig
resigniert	Klarheit	Inspiration	wach
verzweifelt	Aufrichtigkeit	Frieden	glücklich
Angst haben	Unterstützung	Gleichwertigkeit	aufgeregt
	Akzeptanz	Struktur	
	Austausch	Präsenz	
	Offenheit		