

Gefühlswortschatz

Aus der Sicht der Gewaltfreien Kommunikation sind alle Gefühle Hinweise auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Sie sind also weder gut noch schlecht noch positiv oder negativ.

„Gefühle sind das Licht auf dem Weg zu unseren Bedürfnissen.“ Ingrid Holler

Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

aufgeregt	gelassen	satt
begeistert	gestärkt	sich freuen
berührt	glücklich	sicher
dankbar	heiter	stark
entspannt	inspiriert	stolz
erfreut	lebendig	überrascht
erheitert	liebvoll	wach
erleichtert	locker	wohl
erstaunt	lustig	zufrieden
fasziniert	motiviert	zuversichtlich
froh	mutig	
geborgen	neugierig	
gefesselt	ruhig	

„Gefühle brauchen keine Berechtigung.“ Marshall B. Rosenberg

Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

allein	enttäuscht	nervös
angeekelt	erschöpft	resigniert
angespannt	frustriert	sauer
ängstlich	gelähmt	traurig
ärgerlich	genervt	überfordert
bedrückt	gestresst	unglücklich
besorgt	hilflos	unruhig
durcheinander	irritiert	unsicher
eifersüchtig	krank	unwohl
einsam	müde	unzufrieden
empört	mutlos	verzweifelt
entsetzt	neidisch	wütend

Gedanken, Interpretationen – Pseudogefühle

Häufig reden wir im Alltag von Gefühlen und meinen damit unsere Gedanken oder Interpretation. Ein Beispiel könnte sein: „Ich fühle mich ausgegrenzt.“ Dahinter könnte stehen, dass die sprechende Person *traurig*, *bedrückt* oder auch *hilflos* ist.

Im Folgenden sind ein paar Gedanken und Interpretationen aufgelistet, die sich in unserer Alltagssprache gern als echte Gefühle ausgeben.

angegriffen	herabgesetzt	nicht wertgeschätzt
ausgebeutet	hintergangen	niedergemacht
ausgenutzt	in die Enge getrieben	proviziert
bedroht	manipuliert	sabotiert
benutzt	missbraucht	übergangen
beschämt	missverstanden	unterbrochen
betrogen	nicht beachtet	unter Druck gesetzt
bevormundet	nicht ernst genommen	unterdrückt
eingeengt	nicht gehört	ungewollt
eingeschüchtert	nicht gesehen	verlassen
festgenagelt	nicht verstanden	vernachlässigt
gezwungen	nicht unterstützt	zurückgewiesen
gestört	nicht respektiert	

Bedürfniswortschatz

Bedürfnisse wollen in erster Linie gehört, verstanden und ernst genommen
(und nicht erfüllt) werden. Marshall B. Rosenberg

Abwechslung	Frieden	Präsenz
Achtsamer Umgang	Geborgenheit	Raum
Akzeptanz	Gemeinschaft	Respekt
Anerkennung	Gerechtigkeit	Rücksichtnahme
Aufmerksamkeit	Gesundheit	Ruhe
Aufrichtigkeit	Gleichwertigkeit	Schutz
Austausch	Handlungsfähigkeit	Selbständigkeit
Autonomie	Harmonie	Selbstbestimmung
Balance	Herausforderung	Sexualität
zwischen Geben & Nehmen	Hilfe	Sicherheit
Bedauern	Individualität	Sinnhaftigkeit
Beständigkeit	Information	Spaß
Beteiligung	Inspiration	Spiritualität
Bewegung	Integrität	Spontaneität
Echt sein	Klarheit	Struktur
Effektivität	Kontakt	Toleranz
Ehrlichkeit	Kreativität	Überblick
Einfühlsamkeit	Lebensfreude	Unterstützung
Empathie	Leichtigkeit	Verbundenheit
Engagement	Lernen	Verlässlichkeit
Entspannung	Liebe	Verständnis
Entwicklung	Mitbestimmung	Vertrauen
Erholung	Mitgefühl	Wertschätzung
Fairness	Mitgestalten	Zärtlichkeit
Feiern	Nähe	Zugehörigkeit
Flexibilität	Nahrung	Zusammenarbeit
Freiheit	Offenheit	
Freundschaft	Ordnung	