

Gefühle

Gedanken Bedürfnisse

Liste I	Liste II	Liste III	Liste IV
angenehm:	unangenehm:	Beurteilungen:	
agil	abwesend	abgelehnt	Autonomie:
aktiv	alarmiert	abgewertet	Freiheit
aufmerksam	angespannt	allein gelassen	Selbstbestimmung
beeindruckt	ängstlich	angegriffen	Selbstverwirklichung
begeistert	apathisch	angeschwärzt	Wahlmöglichkeit
behaglich	ärgerlich	ausgelacht	
berührt	atemlos	ausgenutzt	physische Existenz:
beschwingt	ängstlich	ausgeschlossen	Entleerung
bewegt	aufgeregt	ausspioniert	Luft
dankbar	benommen	beaufsichtigt	Nahrung
ekstatisch	besorgt	bedroht	Natur
energievoll	bestürzt	beleidigt	Bewegung
enthusiastisch	betroffen	belogen	Gesundheit
entspannt	betrübt	benutzt	Körperkontakt
entzückt	deprimiert	beschämt	Regeneration
erfreut	desinteressiert	beschmutzt	Ruhe
erfrischt	durcheinander	beurteilt	Schutz
erfüllt	durstig	betrogen	Sexualität
ergriffen	düster	bevormundet	Unterkunft
erleichtert	eifersüchtig	bevorzugt	Vitalität
erlöst	einsam	dumm	Wasser
erstaunt	elend	engeengt	Wärme
erwartungsvoll	empört	eingeschüchtert	Wohlbefinden
fasziniert	eng	entehrt	
fit	ernüchtert	falsch	Integrität
frei	entsetzt	geduldet	Selbstachtung
fröhlich	erschöpft	gemobbt	Authentizität
geborgen	erschreckt	gequält	Entwicklung
gefasst	enttäuscht	gestört	Kreativität
gelassen	erstarrt	getadelt	Sinn
gelöst	fassungslos	gezwungen	Selbstwert
gesund	flau	herausgerissen	Stimmigkeit mit sich
gerührt	frustriert	hängen gelassen	Wirksamkeit
gesammelt	gehemmt	hintergangen	
gespannt	geladen	ignoriert	Interdependenz
glücklich	gelähmt	irregeleitet	Achtung füreinander
heil	genervt	lästig	Akzeptieren
heiter	geschockt	manipuliert	Annahme
hell	hart	minderwertig	Anerkennung
hellwach	hasserfüllt	missbraucht	Ausgewogenheit
hocherfreut	hilflos	missverstanden	Austausch
hoffnungsvoll	hoffnungslos	nicht respektiert	das Leben bereichern
interessiert	hungrig	nicht wertgeschätzt	Geborgenheit
klar	irritiert	niedergemacht	Gemeinschaft

konzentriert	kalt	nutzlos	Hilfe (Unterstützung)
kraftvoll	kraftlos	provoziert	integriert sein
lebendig	krank	reingelegt	Klarheit
leicht	kribbelig	sabotiert	Liebe
locker	leer	schikaniert	Mitgefühl
lustig	lustlos	schlecht behandelt	Nähe
lustvoll	matt	schuldig gesprochen	Offenheit
mit Liebe erfüllt	müde	selbtsüchtig	
motiviert	mutlos	unter Druck gesetzt	Präsenz
munter	neidisch	übergangen	Mitberücksichtigung
mutig	nervös	übersehen	Raum sich mitzuteilen
optimistisch	ohnmächtig	ungeliebt	Sicherheit, emotio.
ruhig	ohne Schutz	ungewollt	Teilhabe
sanft	panisch	uninteressant	Übereinstimmung
satt	passiv	unterdrückt	Verantwortung
selig	ratlos	unterschätzt	Vertrauen
sicher	resigniert	unwichtig	Verständnis
still	sauer	unwürdig	wahrgenommen werden
strahlend	schockiert	unzureichend	Verbindung
unbeschwert	schüchtern	verachtet	Zugehörigkeit
verliebt	schwer	verantwortungslos	
wach	taub	verdammte	Spiel
warm	teilnahmslos	vergewaltigt	Freude
weich	tot	verlassen	Lachen
weit	träge	verletzt	
wohlig	traurig	vernachlässigt	spirit. Verbundenheit
zärtlich	ungeduldig	vernichtet	Frieden
zentriert	unruhig	vertrieben	Harmonie
zufrieden	unsicher	verurteilt	Inspiration
zuversichtlich	verbittert	wertlos	Ordnung
	verspannt	zurückgewiesen	Schönheit
	verzweifelt		Zentriertheit
	verwirrt		
	voll Angst		
	voll Druck		
	voll Ekel		
	voll Kummer		
	voll Langeweile		
	voll Scham		
	voll Schmerz		
	widerwillig		
	wütend		
	zitterig		
	zornig		