Gefühlszustände & Emotionen
Messfühler für Bedürfnisse

sehnsüchtig
bedrückt
gelangweilt
enttäuscht
gleichgültig
frustriert
einsam
entspannt
glücklich
erleichtert
ruhig
leicht
Trauer/Schmerz
überrascht
dankbar
betrübt
hoffnungslos
Freude
traurig
deprimiert
berührt
ausgeglichen
Mitleid
begeistert
unzufrieden
zufrieden
angeekelt
stolz
zugeneigt
schuldig
Verlangen
peinlich berührt
behaglich
amüsiert
sexuelle Lust
neidisch
verlegen
scheu
befriedigt
verliebt
angespannt
gestresst
Scham
erregt
aufgeregt
zornig
panisch
verwirrt
fassungslos
empört
Verachtung
besorgt
unsicher
Wut
ärgerlich
Angst
nervös
hasserfüllt
schockiert
ohnmächtig
genervt
widerwillig
gereizt
beunruhigt
Abscheu
durstig
neugierig
Ich bin...
Ich fühle (mich)...
hungrig

Gefühle und Emotionen kommunizieren uns und anderen, wie es um die Erfüllung unserer Bedürfnisse bestellt ist.

(c) Markus Castro

Universelle Bedürfnisse, die alle Menschen teilen
impact INSTITUT.com
Bedürfnisse sind die Motivation hinter unseren Strategien. Jegliches Handeln, ob friedlich oder im Konflikt, versucht Bedürfnisse zu erfüllen.
Ich brauche in meinem Leben...
Lebensgrundlage
Luft
Wasser
Nahrung
Schlaf
Gesundheit
Bewegung
Licht
Wärme
Anpassung
Körperliche Sicherheit
Schutz
Unterkunft
Obdach
Erholung
Stabilität
Abgrenzung
Wachsen
Anerkennung
Struktur
Beitragen
Berührung
Verstehen
Verlässlichkeit
Schönheit
Spiritueller Ausdruck
Sinnhaftigkeit
Trauern
Flexibilität
Kontinuität
Identität
Selbstbehauptung
Selbstachtung
Selbstwert
Zugehörigkeit
Echtheit
Authentizität
Freiheit
Wählen
Autonomie
Integrität
Initiative
Kreativität
Spiel
Inspiration
Feiern
Sexualität leben
Wachstum
Liebe
Lernen
Menschliche Wärme
Fürsorge
Phantasie
Genährt werden
Nähe
Gemeinschaft
Humor
Geborgenheit
Leidenschaft
Sinnlichkeit
Verbindung
Vertrauen
Feedback
Wertschätzung
Einfluss
Von Bedeutung sein
Gegenseitigkeit
Unterstützung
Einbezogen werden
Beziehung
Präsenz
Verstanden werden
Empathie
Gehört werden
Klarheit
Akzeptanz
Verständnis
Gesehen werden
Harmonie
Achtsamkeit
Stimmigkeit
Entwicklungsmöglichkeit
Neugier
Freude
Ruhe
(c) Markus Castro