

Gefühlsliste

Liste mit Gefühlen bei erfüllten Bedürfnissen

VISION
FamilienGlück

| | | | | |
|-----------------|----------------|------------------|-------------------|--------------------|
| abenteuerlustig | energisch | gespannt | locker | stolz |
| angeregt | enthusiastisch | gerührt | lustig | strahlend |
| aufgeblüht | entlastet | gesammelt | Lust haben | teilnahmsvoll |
| aufgedreht | entschlossen | geschützt | mitfühlend | übergücklich |
| aufgemuntert | entspannt | getröstet | mit Liebe erfüllt | unbekümmert |
| aufgeschlossen | entzückt | glücklich | motiviert | unbeschwert |
| aufgeweckt | empfindend | gutgelaunt | munter | unbesorgt |
| aufmerksam | erfreut | harmonisch | mutig | tatkräftig |
| ausgeglichen | erfrischt | heiter | neugierig | verblüfft |
| ausgeruht | erfüllt | herzlich | nüchtern | vergnügt |
| befreit | ergriffen | hilfsbereit | offen(-herzig) | verliebt |
| befriedigt | erleichtert | hingegen | optimistisch | versichert |
| begeistert | ermutigt | hingerissen | ruhig | vertrauensvoll |
| behaglich | erquickt | hocherfreut | sanft | verzaubert |
| belebt | erregt | hoffnungsvoll | satt | voller Bewunderung |
| belustigt | erstaunt | inspiriert | schwungvoll | warmherzig |
| berauscht | erwartungsvoll | interessiert | selbtsicher | wach(sam) |
| bereichert | fasziniert | jubilierend | selig | wohlgemäß |
| berührt | frei | klar | sicher | wohl(ig) |
| beruhigt | friedlich | konzentriert | sich freuen | wohlwollend |
| berührt | fröhlich | kraftvoll | souverän | zart |
| besänftigt | froh | kreativ | spritzig | zärtlich |
| beschwingt | gebannt | lebendig | stark | zentriert |
| beteiligt | gefasst | leicht | staunend | zufrieden |
| dankbar | gelassen | leidenschaftlich | still | zuneigend |
| demütig | gelöst | liebepoll | stimuliert | zutraplich |
| | | | | zuversichtlich |

Gefühlsliste

Liste mit Gefühlen bei unerfüllten Bedürfnissen

| | | | | | |
|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------------|--------------|
| abgeneigt | bitter | frustriert | miserabel | sehnsüchtig | verbittert |
| ab-/angespannt | blockiert | furchtsam | misstrauisch | skeptisch | verdrößlich |
| alarmiert | depressiv | gefühllos | mittellos | sorgenvoll | verdrossen |
| allein | deprimiert | gehemmt | müde | sprachlos | verlegen |
| angeödet | dumpf | gekränkt | mürrisch | starr | verletzlich |
| angeschlagen | durcheinander | geladen | mutlos | still | verletzt |
| angespannt | eifersüchtig | gelähmt | nervös | streitlustig | verloren |
| angewidert | einsam | gelangweilt | niedergeschlagen | stutzig | verschlossen |
| ängstlich | elend | genervt | ohnmächtig | teilnahmslos | verschwiegen |
| ärgerlich | empört | gequält | panisch | unwohl | verspannt |
| angeekelt | energielos | gerädert | passiv | unzufrieden | verstimmt |
| apathisch | entmutigt | gereizt | peinlich berührt | träge | verstört |
| argwöhnisch | entrüstet | gestresst | perplex | traurig | verunsichert |
| aufgeregt | entsetzt | getrennt | pessimistisch | überdrüssig | verwirrt |
| aufgewühlt | enttäuscht | gleichgültig | rachsüchtig | unglücklich | verzweifelt |
| ausgehungert | entwaffnet | grollend | rasend (vor Wut) | unruhig | widerwillig |
| ausgelaugt | erbost | hasserfüllt | ruhelos | unsicher | wütend |
| außer mir | ermüdet | hilflos | sauer | unter Druck | zaghafte |
| bedrückt | ernüchtert | hin- und hergerissen | scheu | überlastet | zappelig |
| bekloffen | erregt | irritiert | schläfrig | überrascht | zerbrechlich |
| bekümmert | erschlagen | kalt | schlapp | übersättigt | zerrissen |
| beleidigt | erschöpft | kaputt | schmerzhaft | überwältigt | zitternd |
| berührt | erschreckt | kribbelig | chockiert | unbehaglich | zögerlich |
| beschämt | erschüttert | lasch | schüchtern | unentschlossen | zornig |
| besorgt | erstarrt | leiblos | schwach | ungeduldig | zwiespältig |
| bestürzt | fassungslos | lethargisch | schwankend | ungläubig | |
| betroffen | faul | lustlos | schwer | verängstigt | |
| betrübt | finster | melancholisch | schwerfällig | verärgert | |

Bedürfnisliste

Liste mit "echten" Bedürfnissen

VISION
FamilienGlück

| | | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Achtsamkeit | Effektivität | Gemeinschaft | Kreativität | Selbstverwirklichung | Verbundenheit |
| Alleinsein | Ehrfurcht | Gerechtigkeit | Lernen | - wertgefühl | Verständigung |
| Annahme | Einbezogen sein | Gesellschaft | Liebe | - wertschätzung | Verständnis |
| Akzeptanz | Einfachheit | Gesundheit | Loslassen | Sexualität | Vertrauen |
| Anerkennung | Einfühlsamkeit | Gewissen | Menschlichkeit | Sicherheit | Verstehen |
| Anregung | Einsicht | Gleichgewicht | Mitgefühl | Sinn | Vertraulichkeit |
| Ästhetik | Empfangen | Gleichwertigkeit | Mitteilung | Spaß | Vitalität |
| Aufmerksamkeit | Empathie | Glück | Nähe | Spiel | Wachstum |
| Aufrichtigkeit | Entdecken | Handeln | Nahrung | Spiritualität | Wahlmöglichkeit |
| Ausdruck | Entfaltung | Harmonie | Offenheit | Stabilität | Wahrgenommen werden |
| Ausgeglichenheit | Entspannung | Heilung | Ordnung | Stille | Wahrhaftigkeit |
| Ausgewogenheit | Entwicklung | Herausforderung | Orientierung | Stimmigkeit | Wärme |
| Austausch | Erreichen | Hilfe | Pflege | Stimulation | Weiterkommen |
| Authentizität | Erholung | Hoffnung | Privatsphäre | Struktur(en) | Wertschätzung |
| Autonomie | Ernst | Humor | Respekt | Teilnahme | Wissen |
| Beitragen | Erfahrung | Individualität | Rhythmus | Tiefe | Würde |
| Berechenbarkeit | Feiern | Information | Rituale einsetzen | Toleranz | Würdigung |
| Berührung | Fitness | Inspiration | Ruhe | Transparenz | Zärtlichkeit |
| Bestätigung | Freiheit | Integrität | Sättigung | Trauer (Verlust) | Zugehörigkeit |
| Beständigkeit | Freude | Intensität | Schaffen | Treue | Zuhören |
| Bewegung | Freundschaft | Intimität | Schönheit | Trost | Zuneigung |
| Bewusstsein | Frieden | Klarheit | Schutz | Unabhängigkeit | Zusammenarbeit |
| Dankbarkeit | Ganzheit | Komfort | Sein | Unterkunft | Zuspruch |
| Danksagung | Geben | Kommunikation | Selbstbestimmung | Unterstützung | Zweckbestimmung |
| Dauerhaftigkeit | Geborgenheit | Können | - entfaltung | Ursache sein | |
| Dienen | Geburt | Kongruenz | - erkenntnis | Verantwortung | |
| Diskretion | Genauigkeit | Kontakt | - respekt | Verbindlichkeit | |
| Durchführen | Gemeinsamkeit | Kontinuität | - verantwortung | Verbindung | |