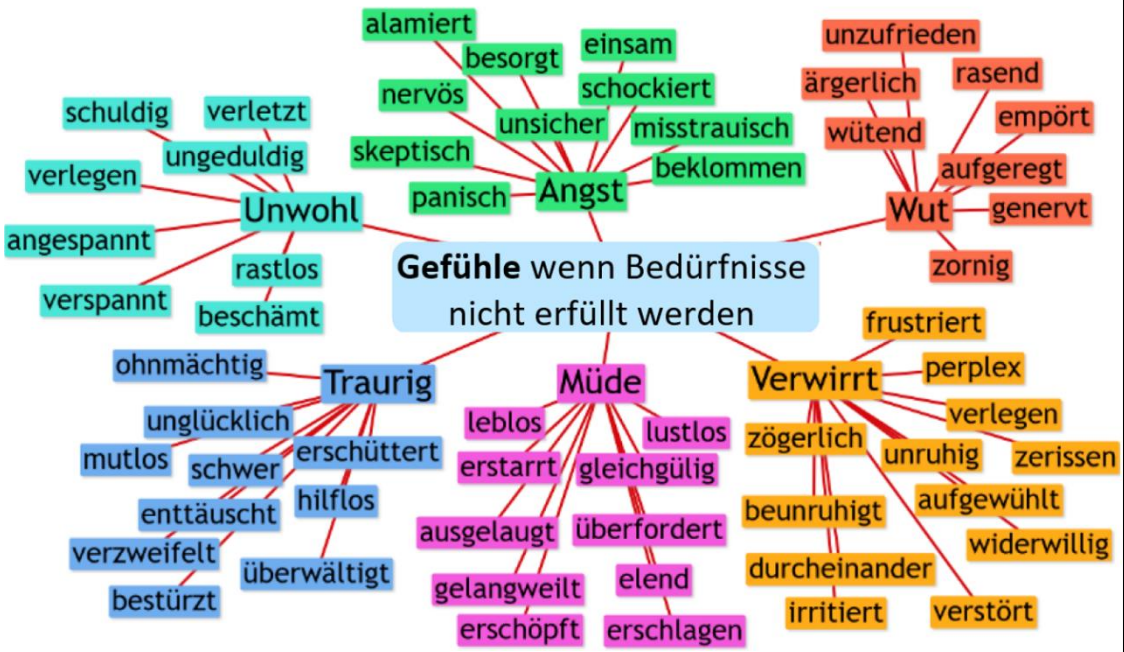
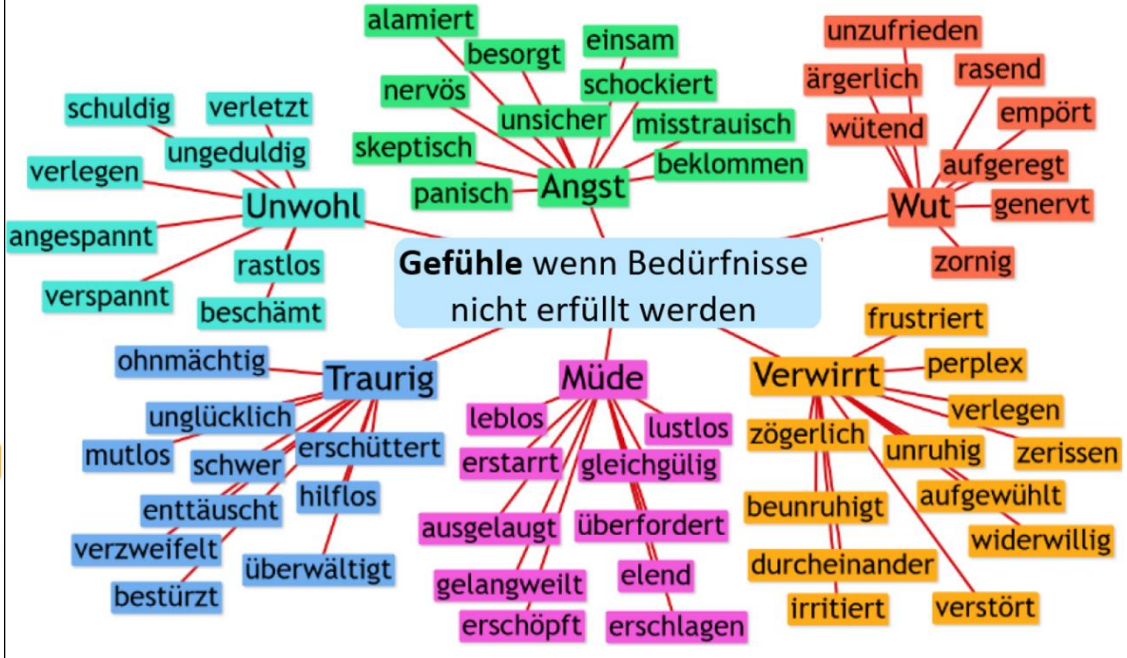
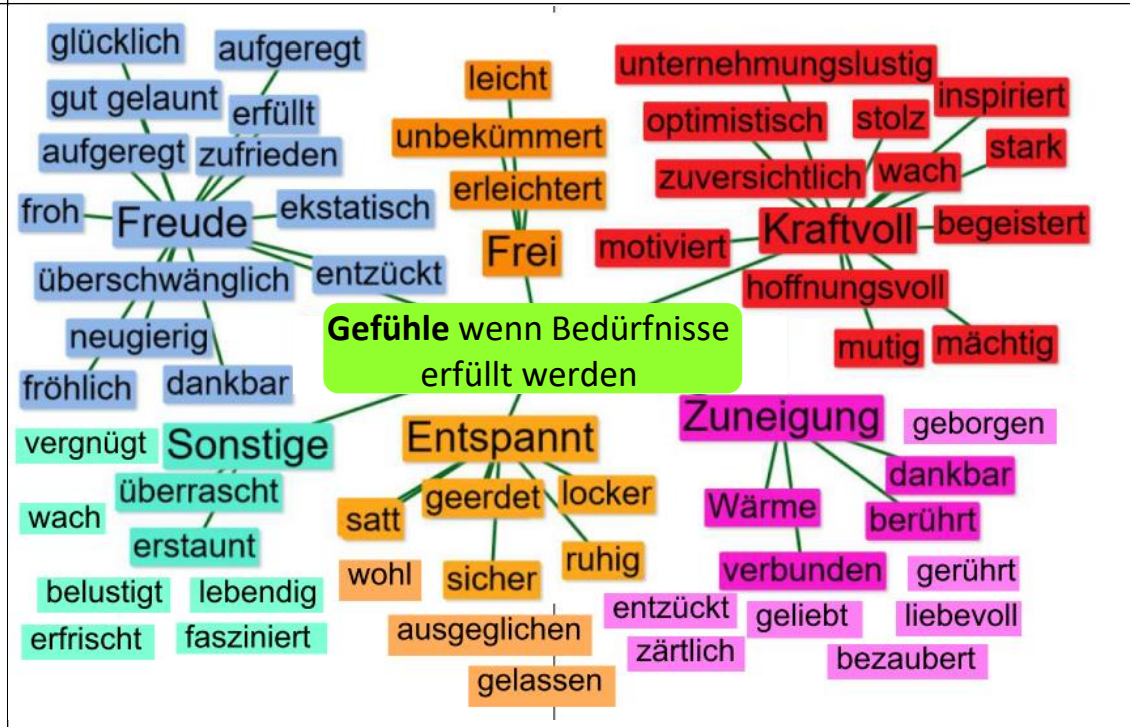

Gefühle wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden
Angst
alamiert
besorgt
einsam
nervös
schockiert
unsicher
misstrauisch
skeptisch
beklommen
panisch
Wut
unzufrieden
ärgerlich
rasend
wütend
empört
aufgeregt
genervt
zornig
Unwohl
schuldig
verletzt
ungeduldig
verlegen
angespannt
rastlos
verspannt
beschämt
Traurig
ohnmächtig
unglücklich
mutlos
schwer
erschüttert
enttäuscht
hilflos
verzweifelt
überwältigt
bestürzt
Müde
leblos
lustlos
erstarrt
gleichgülig
ausgelaugt
überfordert
gelangweilt
elend
erschöpft
erschlagen
Verwirrt
frustriert
perplex
verlegen
zögerlich
unruhig
zerissen
aufgewühlt
beunruhigt
widerwillig
durcheinander
irritiert
verstört


Gefühle wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden
Angst
alamiert
besorgt
einsam
nervös
schockiert
unsicher
misstrauisch
skeptisch
beklommen
panisch
Wut
unzufrieden
ärgerlich
rasend
wütend
empört
aufgeregt
genervt
zornig
Unwohl
schuldig
verletzt
ungeduldig
verlegen
angespannt
rastlos
verspannt
beschämt
Traurig
ohnmächtig
unglücklich
mutlos
schwer
erschüttert
enttäuscht
hilflos
verzweifelt
überwältigt
bestürzt
Müde
leblos
lustlos
erstarrt
gleichgülig
ausgelaugt
überfordert
gelangweilt
elend
erschöpft
erschlagen
Verwirrt
frustriert
perplex
verlegen
zögerlich
unruhig
zerissen
aufgewühlt
beunruhigt
widerwillig
durcheinander
irritiert
verstört

Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt werden
Freude
glücklich
aufgeregt
gut gelaunt
erfüllt
aufgeregt
zufrieden
froh
ekstatisch
überschwänglich
entzückt
neugierig
fröhlich
dankbar
Frei
leicht
unbekümmert
erleichtert
Kraftvoll
unternehmungslustig
optimistisch
stolz
inspiriert
zuversichtlich
wach
stark
motiviert
begeistert
hoffnungsvoll
mutig
mächtig
Sonstige
vergnügt
überrascht
wach
erstaunt
belustigt
lebendig
erfrischt
fasziniert
Entspannt
satt
geerdet
locker
wohl
sicher
ruhig
ausgeglichen
gelassen
Zuneigung
geborgen
dankbar
Wärme
berührt
verbunden
gerührt
entzückt
geliebt
liebevoll
zärtlich
bezaubert


Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt werden
Freude
glücklich
aufgeregt
gut gelaunt
erfüllt
aufgeregt
zufrieden
froh
ekstatisch
überschwänglich
entzückt
neugierig
fröhlich
dankbar
Frei
leicht
unbekümmert
erleichtert
Kraftvoll
unternehmungslustig
optimistisch
stolz
inspiriert
zuversichtlich
wach
stark
motiviert
begeistert
hoffnungsvoll
mutig
mächtig
Sonstige
vergnügt
überrascht
wach
erstaunt
belustigt
lebendig
erfrischt
fasziniert
Entspannt
satt
geerdet
locker
wohl
sicher
ruhig
ausgeglichen
gelassen
Zuneigung
geborgen
dankbar
Wärme
berührt
verbunden
gerührt
entzückt
geliebt
liebevoll
zärtlich
bezaubert

Bedürfnisse

Rücksicht
Gegenseitigkeit
Freundschaft
Halt
Geborgenheit
Inklusion
Akzeptanz
Respekt
Zugehörigkeit
angenommen werden
Teamwork
Famillie
Bestätigung
Teilen
Kooperation
zählen
Unterstützung
Gemeinschaft
wichtig sein

Verständnis
gehört werden
Anteilnahme
gesehen werden
Wertschätzung
Achtsamkeit
Aufmerksamkeit
Empathie

Raum

Schutz
Verlässlichkeit
Stabilität
Achtsamkeit
Klarheit
Sicherheit

Erhohlung
Heilung
Entspannung
Gesundheit
Schlaf
Bewegung
Nahrung
Nachhaltigkeit

Bedeutung
Ehrlichkeit
Verbindung
Wohlbefinden
Vertrautheit
Intimität
Liebe
Zärtlichkeit
Berührung
Sexualität
Hingabe
Nähe
Wärme
Commitment

Frieden
Schönheit
Harmonie
Balance
Kongruenz
Ausdruck
Aktzeptanz
Ruhe
Kreativität
Ordnung

Dankbarkeit
Spaß
Feiern
Autonomie
Bedeutung
Inspiration
Humor
Spiel
Lebendigkeit
Beitragen
Leidenschaft
Entwicklung
Freiheit
Resonanz
Sinn
Genuss
Joy
Entdeckung
Lernen
Authentizität
Offenheit
Wirksamkeit
Wachstum
eine Wahl haben
Trauern
Spiritualität
Selbstentfaltung
Selbstbestimmung
Unabhängigkeit
Kompetenz
Herausforderung

UnsVerstehen
Türöffnende Kommunikation

©Daniel Schachl
unsverstehen.at

Bedürfnisse
Rücksicht Gegenseitigkeit Freundschaft Halt Geborgenheit Inklusion Akzeptanz Respekt Zugehörigkeit angenommen werden Teamwork Famillie Bestätigung Teilen Kooperation zählen Unterstützung Gemeinschaft wichtig sein
Verständnis gehört werden Anteilnahme gesehen werden Wertschätzung Achtsamkeit Aufmerksamkeit Empathie
Raum
Schutz Verlässlichkeit Stabilität Achtsamkeit Klarheit Sicherheit
Erhohlung Heilung Entspannung Gesundheit Schlaf Bewegung Nahrung Nachhaltigkeit
Bedeutung Ehrlichkeit Verbindung Wohlbefinden Vertrautheit Intimität Liebe Zärtlichkeit Berührung Sexualität Hingabe Nähe Wärme Commitment
Frieden Schönheit Harmonie Balance Kongruenz Ausdruck Aktzeptanz Ruhe Kreativität Ordnung
Dankbarkeit Spaß Feiern Autonomie Bedeutung Inspiration Humor Spiel Lebendigkeit Beitragen Leidenschaft Entwicklung Freiheit Resonanz Sinn Genuss Joy Entdeckung Lernen Authentizität Offenheit Wirksamkeit Wachstum eine Wahl haben Trauern Spiritualität Selbstentfaltung Selbstbestimmung Unabhängigkeit Kompetenz Herausforderung
UnsVerstehen Türöffnende Kommunikation
©Daniel Schachl unsverstehen.at