Selbstbestimmung,
Freiheit, Einflussnahme,
Wirtschaftliche
Sicherheit

Gesundheit

Luft, Nahrung, Wasser,
Bewegung, Balance
von Arbeit und Freizeit,
Balance von Aktivität
und Erholung,
Entspannung,
Unterkunft,
Sicherheit



Kontakt mit anderen

Angenommen sein,
Wertschätzung, respektvoller Umgang,
Liebe, Nähe, Geborgenheit, Schutz,
Rücksichtnahme, Verständnis, Empathie,
wissen woran man ist, Vertrauen,
gesehen und gehört werden,
Miteinander, Zugehörigkeit, einbezogen
Sein, Gleichwertigkeit, Unterstützung,
Verbundenheit, Zuverlässigkeit,
Information,
Freude bereiten

"Bedürfnisse sind kostbar, rein und klar wie Diamanten. Manchmal muss man sie ausgraben..."

Stimmigkeit mit sich selbst

Glaubwürdigkeit, Vertrauen in sich selbst, Sinnhaftigkeit, Kreativität, Entwicklung, zum Leben beitragen, Selbstverwirklichung, im Einklang mit sich selbst sein, Konzentration, Effektivität

Spirituelle Verbundenheit

Schönheit, Harmonie, Inspiration, Struktur, Orientierung, Friede, Verbundenheit, Sinnhaftigkeit

Feiern

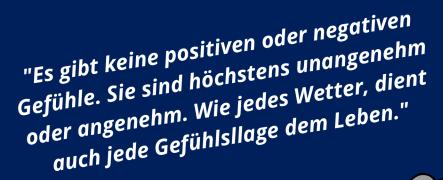
Erfolge,
das Leben und
wahr gewordene
Träume feiern,
Verluste und
Abschiede
betrauern

Spiel

Humor, Leichtigkeit, Lebensfreude, Spass haben

"Je nach Situation fliegt ein Bedürfnisballon in unserer inneren Hierarchie höher als der andere."

www.tcco.ch





Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse *nicht* erfüllen:

alarmiert, angespannt, ängstlich, ärgerlich, aufgeregt, aufgewühlt, bedrückt, besorgt, bestürzt, betroffen, beunruhigt, blockiert, demotiviert, deprimiert, einsam, eng, erschöpft, erschüttert, erstaunt, fassungslos, frustriert, genervt, gereizt, gestresst, hilflos, hin- und hergerissen, hoffnungslos, in Panik, irritiert, kraftlos, kribbelig, leer, lustlos, müde, mutlos, nervös, perplex, rastlos, ratlos, resigniert, sauer, schockiert, schwermütig, skeptisch, sprachlos, teilnahmslos, traurig, überrascht, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unzufrieden, verärgert, verletzlich, verunsichert, verspannt, verwirrt, verzweifelt, wachsam, wehmütig, zornig

"Gefühle sind chemische Reaktionen unseres Körpers auf äussere Umstände und unsere Gedanken. Sie weisen uns auf Bedürfnisse hin."

Vera Heim

Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen:

angeregt, ausgeglichen, beeindruckt, begeistert, beruhigt, berührt, beschwingt, dankbar, energievoll, entlastet, entschlossen, entspannt, erfreut, erfüllt, erholt, erleichtert, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, freudig, friedlich, froh/fröhlich, geborgen, gelassen, gerührt, gespannt, glücklich, gut gelaunt, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kraftvoll, lebendig, leicht, locker, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, schwungvoll, sicher, sorglos, stolz, unbekümmert, verblüfft, vergnügt, vertrauensvoll, vital, wach, wohl, zentriert, zufrieden, zuversichtlich