

Autonomie

Selbstbestimmung,
Selbstverantwortung,
Freiheit, Einflussnahme,
Mitbestimmung,
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,
Offenheit, Zuverlässigkeit,
Verbundenheit, Kontakt, Kooperation,
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

Spiel

Humor,
Leichtigkeit,
Lebensfreude,
Spass haben

Spirituelle Verbundenheit

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

Feiern

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

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

"Es gibt keine positiven oder negativen Gefühle. Sie sind höchstens unangenehm oder angenehm. Wie jedes Wetter, dient auch jede Gefühlslage dem Leben."

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