

# Bedürfnisse

Abwechslung	Bewegung	Gelassenheit	Liebe	Selbstbestimmung	Vertrauen
Achtsamkeit	Bewusstheit	Gemeinschaft	Miteinander	Verwirklichung	Vorankommen
Achtung	Echtheit	Genießen	Mitgefühl	Selbstverwirklichung	Wachstum
füreinander	Ehrlichkeit	Gesundheit	Mitgestalten	Selbstwert	Wärme
Aktivität	Einfachheit	Gleichklang	Nähe	Sexualität	Wahrgenommen werden
Akzeptanz	Einfluss nehmen	Harmonie	Nahrung	Sicherheit (finanz., emotional)	Wertschätzung
Anerkennung	Einfühlsamkeit	Hilfe	Natur	Sinnhaftigkeit	Wirksamkeit
Annahme	Engagement	Humor	Offenheit	Spaß	Wissen, woran man ist
Aufrichtigkeit	Entspannung	Identität	Ordnung	Spiel	Wohlfühlen
Augenhöhe	Entwicklung	Initiative	Orientierung	Spiritualität	Zeit sinnvoll nutzen
Austausch	Erholung	Integrität	Präsenz	Struktur	Zielstrebigkeit
Authentizität	Ernst genommen werden	Inspiration	Privatsphäre	Teilhabe	Zugehörigkeit
Autonomie		Klarheit	Raum sich mitzuteilen	Trauern	Zuverlässigkeit
Balance von...	Feiern	Kontakt	Regeneration/Heilung	Verantwortungsübernahme	
- Geben/ Nehmen	Flexibilität	Konzentration	Respekt	Unabhängigkeit	
- Arbeit/Freizeit	Fokus	Kooperation	Rücksichtnahme	Unterstützung	
- sprechen/ zuhören	Freiheit	Kraft	Ruhe	Verbindung	
- aktiv sein/ ausruhen	Freude	Kreativität	Schönheit/ Ästhetik	Verständnis	
Beitrag leisten	Frieden	Lachen	Schutz (seelisch, körperlich)	Verstehen	
Beständigkeit	Fürsorge	Lebenserhalt		Verlässlichkeit	
	Geborgenheit	Lebensfreude			
	Gehört / Gesehen werden	Leichtigkeit			
		Lernen			



**be ready.**  
www.beready.de

**be ready.**

## 4 Schritte-Prozess mit Gefühls- und Bedürfniswortschatz

1. Beobachtung



2. Gefühl



3. Bedürfnis



4. Bitte





# Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

abwesend	einsam	irritiert	planlos
alarmiert	elend		
angeekelt	empört	kalt	ratlos
angespannt	energisch	kraftlos	
ängstlich	entsetzt	krank	sauer
atemlos	enttäuscht	kribbelig	schlaff
aufgeregt	erschöpft		schockiert
	erschrocken	leer	schutzlos
bedrückt	erschüttert	lustlos	schwermütig
benommen			
besorgt	fassungslos	misstrauisch	träge
bestürzt	frustriert	müde	traurig
betroffen		mutlos	
betrübt	geladen		überlastet
blockiert	gelähmt	nachdenklich	überrascht
	gelangweilt	neidisch	ungeduldig
chaotisch	genervt	nervös	unglücklich
		niedergeschlagen	unruhig
deprimiert	hart		unsicher
durcheinander	hilflos	ohnmächtig	unter Druck
	hoffnungslos		unzufrieden
eifersüchtig	hungrig	panisch	



verärgert  
verspannt  
verwirrt  
verwundert  
verzweifelt

voll Scham  
voll Schmerz

wütend

zitterig  
zornig  
zweifelnd



# Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

aktiv	dynamisch	geborgen	lebenslustig	satt
amüsiert		geerdet	lebhaft	schwungvoll
angeregt	energievoll	gefestigt	leicht	selig
anmutig	enthusiastisch	gefühlvoll	liebervoll	sicher
aufgeregt	entspannt	gelassen	locker	stolz
aufgeschlossen	entzückt	gelöst	lustig	
aufgeweckt	erfreut	gerührt		überrascht
aufmerksam	erfrischt	gespannt	mitfühlend	
ausgeglichen	erfüllt	gesund	motiviert	verblüfft
ausgelassen	erleichtert	glücklich	munter	verduzt
ausgeruht	erlöst		mutig	vergnügt
	erregt	heil		verliebt
beeindruckt	erstaunt	heiter	nachdenklich	vertrauensvoll
befreit	erwartungsvoll	hoffungsvoll	neugierig	vital
begeistert	euphorisch		neutral	voll Zärtlichkeit
behaglich		inspiriert		
beruhigt	fasziniert		offen	wach
berührt	fit	klar	optimistisch	warm
beschwingt	frei	konzentriert		weit
besinnlich	freudig	kraftvoll	positiv	wohl
bewegt	friedlich		präsent	
	fröhlich	lebendig		zufrieden
dankbar	froh		ruhig	zuversichtlich

