

## Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben

### *Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:*

angeregt, bewegt, dankbar, energiegeladen, erfreut, erfüllt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fröhlich, gerührt, hoffnungsvoll, inspiriert, optimistisch, stolz, vertrauensvoll, wohl, zuversichtlich

### *Gefühle, die auftreten, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:*

bekümmert, besorgt, einsam, entnutzt, enttäuscht, frustriert, gereizt, hilflos, hoffnungslos, nervös, traurig, unbehaglich, ungeduldig, verärgert, verlegen, verwirrt, widerwillig, wütend

## Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben

### **Autonomie**

- ▶ Träume / Ziele / Werte wählen
- ▶ Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln

### **Feiern**

- ▶ Die Entscheidung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- ▶ Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

### **Integrität**

- ▶ Authentizität
- ▶ Kreativität
- ▶ Sinn
- ▶ Selbstwert

### **Interdependenz**

- ▶ Akzeptieren
- ▶ Wertschätzung
- ▶ Nähe
- ▶ Gemeinschaft

- ▶ Rücksichtnahme
- ▶ zur Bereicherung des Lebens beitragen
- ▶ emotionale Sicherheit
- ▶ Empathie
- ▶ Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unserer Schwächen zu lernen)
- ▶ Liebe
- ▶ Geborgenheit
- ▶ Respekt
- ▶ Unterstützung
- ▶ Vertrauen
- ▶ Verständnis
- ▶ Zugehörigkeit

### **Nähren der physischen Existenz**

- ▶ Luft
- ▶ Nahrung
- ▶ Bewegung, Körpertaining
- ▶ Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten Raubtieren
- ▶ Ruhe
- ▶ Sexuelleben
- ▶ Unterkunft
- ▶ Körperkontakt
- ▶ Wasser

### **Spiel**

- ▶ Freude
- ▶ Lachen

### **Spirituelle Verbundenheit**

- ▶ Schönheit
- ▶ Harmonie
- ▶ Inspiration
- ▶ Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
- ▶ Frieden