




|  Tätergefühle (Pseudogeühle) | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| angegriffen | herabgesetzt | niedergemacht |
| ausgebeutet | hintergangen | provoziert |
| ausgenutzt | in die Enge getrieben | sabotiert |
| bedroht | manipuliert | übergangen |
| benutzt | missbraucht | unterbrochen |
| betrogen | missverstanden | unter Druck gesetzt |
| bevormundet | nicht beachtet | unterdrückt |
| eingeengt | nicht ernst genommen | verlassen |
| eingeschüchtert | nicht gesehen | vernachlässigt |
| gezwungen | nicht verstanden | vertrieben |
| gestört | nicht respektiert | zurückgewiesen |

|  Gefühle, die wir haben, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen | | |
|---|---------------------|-------------|
| Angst haben | erschrocken | traurig |
| ärgerlich | erstaunt | unbehaglich |
| angeekelt | frustriert | ungeduldig |
| angespannt | gelähmt | unglücklich |
| aufgeregt | hilflos, ohnmächtig | unter Druck |
| besorgt | irritiert | unwohl |
| betroffen | nachdenklich | unzufrieden |
| beunruhigt | müde | verzweifelt |
| deprimiert | nervös | verwirrt |
| einsam | ratlos | wütend |
| erschöpft | skeptisch | zögerlich |

|  Gefühle, die wir haben, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen | | |
|---|---------------|----------------|
| angeregt | fasziniert | klar |
| ausgeglichen | froh | lebendig |
| begeistert | gefasst | motiviert |
| berührt | gespannt | neugierig |
| beruhigt | gelassen | optimistisch |
| entschlossen | glücklich | ruhig |
| entspannt | hoffnungsvoll | sicher |
| erfreut | inspiriert | zufrieden |
| erleichtert | kraftvoll | zuversichtlich |

|  Bedürfnisse | | |
|---|---|--|
| Akzeptanz | Feiern/Erfolge feiern | Rücksichtnahme |
| Anerkennung | Körperbedürfnisse: Luft/Nahrung/ Licht/Bewegung/Sexualität | Ruhe |
| Ästhetik | Liebe/Nähe/Intimität | Sicherheit/Schutz |
| Authentizität/Glaubwürdigkeit | Freude/Lachen/Lebendigkeit/Spiel | Sinn |
| Autonomie | Frieden/Harmonie/Kollegialität | Struktur/Klarheit/Transparenz |
| Balance | Gemeinschaft/Kontakt/ Teamgeist | Unterstützung/Entlastung |
| Beitrag leisten | Gleichwertigkeit/Augenhöhe | Verlässlichkeit |
| Effizienz/Zeit effizient nutzen | Inspiration | Vertrauen/Offenheit |
| Gehört werden/Einbezogen sein | Kreativität | Wertschätzung |
| Entwicklung /Fortschritte machen | Orientierung/klarer verlässlicher Rahmen | Wirksamkeit/Gelingen von Delegation |
| Empathie/Verständnis | Respekt | Zugehörigkeit |