☞ Tätergefühle (Pseudogefühle)		
~~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