



 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
enttäuscht	nicht verstanden	verletzt
gestört	nicht respektiert	zurückgewiesen

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