

urteilende Gedanken (Tätergefühle / Pseudogefühle)

abgelehnt	getäuscht	reingelegt
angegriffen	gezwungen	sabotiert
ausgenutzt	herabgesetzt	übergangen
ausgestoßen	hintergangen	ungeliebt
bedroht	ignoriert	unterbrochen
benutzt	in die Enge getrieben	unter Druck gesetzt
betrogen	manipuliert	unterdrückt
beurteilt/verurteilt	missverstanden	verlassen
bevormundet	missbraucht	vernachlässigt
diskriminiert	nicht ernst genommen	verraten
eingeeengt	nicht gesehen	vertrieben
eingeschüchtert	nicht respektiert	wertlos
gekränkt	provoziert	zurückgewiesen

unangenehme Gefühle

allein	erschrocken	niedergeschlagen
Angst haben	erstaunt	ohnmächtig
ärgerlich	frustriert	passiv
angeekelt	gelangweilt	ratlos
angespannt	gelähmt	skeptisch
aufgeregt	gleichgültig	traurig
besorgt	hilflos	träge
bestürzt	irritiert	unbehaglich
betroffen	krank	unglücklich
beunruhigt	kribblig	unsicher
deprimiert	lethargisch	unter Druck
desinteressiert	nachdenklich	unwohl
durcheinander	melancholisch	unzufrieden
einsam	miserabel	verzweifelt
elend	müde	verwirrt
erschöpft	nervös	wütend

angenehme Gefühle

aktiv	fasziniert	motiviert
angeregt	frei	munter
ausgeglichen	friedlich	mutig
behaglich	froh/fröhlich	neugierig
begeistert	gebannt	optimistisch
belebt	geborgen	ruhig
berührt	gefasst	sanft
beruhigt	gelassen	selig
dankbar	glücklich	sicher
energievoll	heiter	sorglos
entschlossen	hoffnungsvoll	überschwänglich
entspannt	inspiriert	unbekümmert
enthusiastisch	interessiert	unternehmungslustig
erfreut	kraftvoll	vertrauensvoll
erfüllt	klar	wach
erleichtert	lebendig	zärtlich
erlöst	liebepoll	zufrieden
erstaunt	lustig	zuversichtlich

Bedürfnisse

Akzeptanz	Entwicklung / Fortschritt	Orientierung
Anerkennung	Empathie / Verständnis	Respekt
Ästhetik	Feiern / Erfolge feiern	Rücksichtnahme
Authentizität / Glaubwürdigkeit	Freude / Lachen / Lebendigkeit / Spiel	Ruhe
Autonomie	Frieden / Harmonie	Sicherheit/Schutz
Balance	Inspiration	Sinn
Beitrag leisten	Intimität	Struktur
Effizienz	Klarheit / Transparenz	Unterstützung
Gehört werden	Kontakt	Verlässlichkeit
Gemeinschaft	Kreativität	Vertrauen / Offenheit
Gleichwertigkeit / Augenhöhe	Liebe	Wertschätzung / Gelingen von Delegation
Einbezogen sein	Nähe	Zugehörigkeit