

# GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Gefühle sind aus Sicht der GFK (Gewaltfreien Kommunikation) Anzeiger, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Angenehme Gefühle zeigen erfüllte Bedürfnisse an, unangenehme Gefühle zeigen unerfüllte Bedürfnisse an. Z.B. zeigt Hunger an, dass Nahrungsaufnahme nötig ist, und ein Satt-Sein, dass dieses Bedürfnis erfüllt ist. Ähnlich zeigt z.B. Müdigkeit an, dass wir Ruhe/Erholung oder Schlaf brauchen. Bedürfnisse sind menschliche Lebensenergie: Alles, was wir tun, tun wir aus einem oder mehreren Bedürfnissen heraus (so die Sicht der GFK).

Häufig sind Gedanken in den Kopf gerutschte Bedürfnisse. Wenn wir unsere Gedanken beobachten, bekommen wir meist die Bedürfnisse dahinter heraus. Diese beiden Listen sollen helfen einen aktiven Wortschatz in dem Bereich aufzubauen, um so sich selbst und sein Gegenüber besser zu verstehen. Wenn Du wissen möchtest, wie es dir geht und was dir fehlt oder erfüllt ist, geh einfach die Wörter durch und wenn dein Körper nickt oder du so ein inneres „Ja“ verspürst, dann hast du das Gefühl oder das Bedürfnis gefunden. Der Körper gibt bei den Gefühlen/Bedürfnissen unmittelbar Rückmeldung durch ein Nicken oder Kopfwackeln (Selbst-Empathie). Genauso kannst du auch dein Gegenüber verstehen, indem du aktiv Angebote machst, z.B.: „Bist du irritiert und brauchst du mehr Klarheit?“ Auch der Körper des Anderen gibt unmittelbar Rückmeldung. Es hilft sehr, die Wörter zu hören (Empathie).

Mehr Infos zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) auf [www.gfk-training.com](http://www.gfk-training.com)  
Seminare und Ausbildungen im DACH-Raum auf: [www.gfk-info.de](http://www.gfk-info.de) und [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de) und [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)

☺	ANGENEHME GEFÜHLE			☺
achtsam	ergriffen	inspiriert	schwungvoll	
angeregt	erleichtert	interessiert	sehnsuchtsvoll	
aufgeregt	erregt	klar	selbstsicher	
aufgedreht	erstaunt	konzentriert	selig	
ausgeglichen	fasziniert	kraftvoll	sicher	
befreit	fokussiert	kreativ	stark	
begeistert	frei	krübelig	Staunen	
behaglich	Freude	lebendig	still	
berauscht	(sich) freuen	leicht	stolz	
berührt	freundlich	leidenschaftlich	streitlustig	
beschwingt	friedlich	liebervoll	überrascht	
bestimmt	fröhlich/froh	locker	überschwänglich	
bewegt	gebannt	Lust haben	überwältigt	
dankbar	geborgen	mächtig	unbekümmert	
eifrig	gefasst	melancholisch	unbeschwert	
ekstatisch	gefesselt	motiviert	unternehmenslustig	
energiegeladen	geil	munter	vergnügt	
energisch	gelassen	mutig	verliebt	
engagiert	gelöst	neugierig	wach	
enthusiastisch	gespannt	nostalgisch	weit	
entschlossen	gerührt	nüchtern	wohl	
entspannt	gesammelt	optimistisch	wissbegierig	
entzückt	glücklich	rachlustig	zufrieden	
erfreut	gut gelaunt	ruhig	zuversichtlich	
erfrischt	heiter	satt		
erfüllt	hoffnungsvoll	schadenfroh		

☹	UN-ANGENEHME GEFÜHLE			☹
ängstlich	eng	lethargisch	traurig	
ärgerlich	entrüstet	lustlos	trostlos	
alarmiert	entsetzt	müde	übel	
angespannt	enttäuscht	mutlos	überfordert	
angewidert	ernüchert	neidisch	unglücklich	
angriffslustig	erschlagen	nervös	unbehaglich	
antriebslos	erschöpft	niedergeschlagen	unentschlossen	
apathisch	erschreckt	panisch	uneduldig	
auf der Lauer	erschütterter	perplex	unruhig	
ausgelaugt	erstarrt	resigniert	unsicher	
bedrückt	fassungslos	ruhelos	unwohl	
besorgt	frustriert	sauer	unzufrieden	
bestürzt	gehemmt	Scham	Verachtung	
betroffen	geladen	scheu	verärgert	
bitter	gelähmt	schlapp/schlaff	verleitet	
blockiert	gelangweilt	schlecht gelaunt	verlegen	
demotiviert	genervt	chockiert	verspannt	
deprimiert	gestresst	schüchtern	verstört	
Druck	gleichgültig	schuldig	verzweifelt	
dumpf	Hass	schwach	verwirrt	
durcheinander	hilflos	schwer	vorsichtig	
egal sein	hin und her	schwermütig	widerwillig	
einsam	hungrig	skeptisch	wütend/zornig	
eifersüchtig	irrtiert	sorgenvoll	zerstreut	
Ekel	kalt	starr	zitternd/zittrig	
elend	launisch	suchend	zögerlich	
empört	leer	teilnahmslos	Zweifel	

## BEDÜRFNISSE

(guten) Abschluss finden	Entdecken/Forschen	Idealismus	Planung(ssicherheit)	Struktur
Abenteuer	Entspannung/Erholung	Identität	Pragmatismus	Tapferkeit/Resilienz
Abstand/Distanz	Entwicklung	Innerer Friede	Präsenz	Tiefe
Abwechslung	Erfolge	Inspiration	Produktivität	Toleranz
Achtsamkeit	Ernst genommen werden	Integrität	Privatsphäre	Transparenz
Agilität	Essen/Trinken	Intimität	Pünktlichkeit	Treue
Aktivität	Fairness	meiner Intuition folgen	Qualität	Trost
Akzeptanz	Familie	Klarheit	Raum	Unabhängigkeit
Anerkennung	Feiern	Klugheit	Realismus	Unterhaltung
Angemessenheit	Finanzielle Sicherheit	Kompetenz	Redlichkeit	Unterstützung/Hilfe
Anpassungsfähigkeit	Flexibilität	Kongruenz	Reflexion	Verbindung/ Verbundenheit
Ansehen	Freiheit	Kontakt	(persönliche) Reife	Vergebung
Anstand	Freundlichkeit	Kontinuität	Respekt	Verhältnismäßigkeit
Atmen	Freundschaft	Konzentration	Rückmeldung/Feedback	Verlässlichkeit
Aufmerksamkeit	Frieden	Kooperation/gute Zusammenarbeit	Rücksichtnahme	Versorgung
Augenhöhe	Fürsorge	Körperliche Unversehrtheit	Ruhe/Stille	Verschönerung
Augenmaß	Gastfreundschaft	Kreativität	Sachen erledigen	Verständnis/Ver- standen werden
Ausdauer	Geborgenheit	Kühle	Sachlichkeit	Verstehen
Ausgewogenheit	Gebraucht werden	Lachen	Sauberkeit	der Verantwortung als... gerecht werden
Ausgleich (im Geben und Nehmen)	Geduld	Lebendigkeit	Schönheit	Vertrauen
Authentisch sein	Gehört werden	Lebenserhalt	Schlaf	Vernunft/Sachlichkeit
Aufrichtigkeit	Gelassenheit	Legitimation	Schutz	Vielfalt
Austausch	Gemeinschaft	Leichtigkeit	Selbstbehauptung	Vorwärtskommen
Autonomie	Gemeinwohl	Lernen	Selbstdisziplin	Wachstum
Bedauern	Genauigkeit	Licht	Selbsterkenntnis	Wahl(möglichkeiten)
Beharrlichkeit	Genuss	Liebe	Selbstliebe	Wahlhaftigkeit
Bequemlichkeit	Gerechtigkeit	Liebevoller Umgang	Selbstverantwortung	Wärme
Berührung	passende Geschwindigkeit finden	Loslassen	Selbstvertrauen	Weisheit
Beitragen/einen Beitrag leisten	Gesehen werden (guten Absicht/Mühe/Kompetenz)	Loyalität	Selbstverwirklichung	Wertschätzung
Bescheidenheit	Gestalten können	Machbarkeit	Sexualität	Wiedergutmachung
Beständigkeit	Gesundheit	Mäßigung/Maßhalten	Sicherheit	Wirksamkeit
Bewahren	Glaubwürdigkeit	Menschlichkeit	Sich ernst nehmen	Wohlfand
Bewegung	Gleichwertigkeit	Mitbestimmung	Sich treu sein	Wohlwollen
Dankbarkeit	Grenzen akzeptieren	Mitgefühl	Sich was Gutes tun	zum Wohlergehen eines anderen beitragen
Demut	Großzügigkeit	Mitgestalten	Sinnhaftigkeit	Zärtlichkeit
Diskretion	Güte	Mut	Sinnlichkeit	Zeit
Disziplin	Halt/Rückhalt	Nachhaltigkeit	Solidarität	passenden Zeitpunkt finden
Dunkelheit	Harmonie	Nähe	Sorgsamer Umgang mit den (eigenen) Ressourcen	Zielstrebigkeit
Echt sein	Heilung	Natur	Soziale Akzeptanz	Zivilcourage
Effizienz/Effektivität	Heimat	Offenheit	Sparsamkeit	Zugehörigkeit
Entleerung	Herausforderung	Ordnung	Spaß/Vergnügen	Zuhause
Ehrlichkeit	Heimat	Originalität	Spiel	Zusammenhalt
Einfachheit	Herzlichkeit	Orientierung	Spiritualität/Transzendenz	
Empathie	Hingabe	Optimismus/Zuversicht	Spontanität	
Engagement	Hoffnung	Partizipation	Stabilität	
	Humor/Lachen	Partnerschaftlicher Umgang	Standhaftigkeit	