

## 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	kribbelig	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	trötig
alarmiert	entsetzt	üde	übel
angespannt	enttäuscht	mutlos	überfordert
angewidert	ernüchtert	neidisch	unglücklich
angriffslustig	erschlagen	nervös	unbehaglich
antriebslos	erschöpft	niedergeschlagen	unentschlossen
apathisch	erschreckt	panisch	uneduldig
auf der Lauer	erschüttert	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	verbittert
blockiert	gelangweilt	schlecht gelaunt	verlegen
demotiviert	genervt	schockiert	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	irritiert	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	Versöhnung
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	Lebenshalt	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	Selbstverantwortung	Wahrhaftigkeit
Bequemlichkeit	Gerechtigkeit	Liebevoller Umgang	Selbstvertrauen	Wärme
Berührung	passende Geschwindigkeit finden	Loslassen	Selbstverwirklichung	Weisheit
Beitragen/einen Beitrag leisten	Gesehen werden (guten Absicht/Mühe/Kompetenz)	Loyalität	Sexualität	Wertschätzung
Bescheidenheit	Gestalten können	Machbarkeit	Sicherheit	Wiedergutmachung
Beständigkeit	Gesundheit	Mäßigung/Maßhalten	Sich ernst nehmen	Wirksamkeit
Bewahren	Glaubwürdigkeit	Menschlichkeit	Sich treu sein	Wohlstand
Bewegung	Gleichwertigkeit	Mitbestimmung	Sich was Gutes tun	Wohlwollen
Dankbarkeit	Gleichwertigkeit	Mitgefühl	Sinnhaftigkeit	zum Wohlergehen eines anderen beitragen
Demut	Grenzen akzeptieren	Mitgestalten	Sinnlichkeit	Zärtlichkeit
Diskretion	Großzügigkeit	Mut	Solidarität	Zeit
Disziplin	Güte	Nachhaltigkeit	Sorgsamer Umgang mit den (eigenen) Ressourcen	passenden Zeitpunkt finden
Dunkelheit	Halt/Rückhalt	Nähe	Soziale Akzeptanz	Zielstrebigkeit
Echt sein	Harmonie	Natur	Sparsamkeit	Zivilcourage
Effizienz/Effektivität	Heilung	Offenheit	Spaß/Vergnügen	Spontanität
Entleerung	Heimat	Ordnung	Spiel	Zugehörigkeit
Ehrlichkeit	Herausforderung	Originalität	Spiritualität/Transzendenz	Zuhause
Einfachheit	Herzlichkeit	Orientierung	Stabilität	Zusammenhalt
Empathie	Hingabe	Optimismus/Zuversicht	Standhaftigkeit	
Engagement	Hoffnung	Partizipation		
	Humor/Lachen	Partnerschaftlicher Umgang		