

## 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	erstaut	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	liebevoll	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
erfrischend	heiter	satt	
erfüllt	hoffnungsvoll	schadenfroh	



### UN-ANGENEHME GEFÜHLE



ängstlich	eng	lethargisch	traurig
ärgerlich	entrüstet	lustlos	trozig
alarmiert	entsetzt	müde	übel
angespannt	enttäuscht	mutlos	überfordert
angewidert	ernüchtert	neidisch	unglücklich
angriffslustig	erschlagen	nervös	unbehaglich
antriebslos	erschöpft	niedergeschlagen	unentschlossen
apathisch	erschreckt	panisch	ungeduldig
auf der Lauer	erschüttert	perplex	unruhig
ausgelaugt	erstarrt	resigniert	unsicher
bedrückt	fassunglos	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	hilflös	schwer	vorsichtig
egal sein	hin und her	schwerfällig	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  
Abenteuer  
Abstand/Distanz  
Abwechslung  
Achtsamkeit  
Agilität  
Aktivität  
Akzeptanz  
Anerkennung  
Angemessenheit  
Anpassungsfähigkeit  
Ansehen  
Anstand  
Atmen  
Aufmerksamkeit  
Augenhöhe  
Augenmaß  
Ausdauer  
Ausgewogenheit  
Ausgleich (im Geben  
und Nehmen)  
Authentisch sein  
Aufrichtigkeit  
Austausch  
Autonomie  
Bedauern  
Beharrlichkeit  
Bequemlichkeit  
Berührung  
Beitragen/einen Beitrag  
leisten  
Bescheidenheit  
Beständigkeit  
Bewahren  
Bewegung  
Dankbarkeit  
Demut  
Diskretion  
Disziplin  
Dunkelheit  
Echt sein  
Effizienz/Effektivität  
Entleerung  
Ehrlichkeit  
Einfachheit  
Empathie  
Engagement

Entdecken/Forschen  
Entspannung/Erholung  
Entwicklung  
Erfolge  
Ernst genommen werden  
Essen/Trinken  
Fairness  
Familie  
Feiern  
Finanzielle Sicherheit  
Flexibilität  
Freiheit  
Freundlichkeit  
Freundschaft  
Frieden  
Fürsorge  
Gastfreundschaft  
Geborgenheit  
Gebraucht werden  
Geduld  
Gehört werden  
Gelassenheit  
Gemeinschaft  
Gemeinwohl  
Genauigkeit  
Genuss  
Gerechtigkeit  
passende Geschwindigkeit  
finden  
Gesehen werden (guten  
Absicht/Mühe/Kompetenz)  
Gestalten können  
Gesundheit  
Glaubwürdigkeit  
Gleichwertigkeit  
Grenzen akzeptieren  
Großzügigkeit  
Güte  
Halt/Rückhalt  
Harmonie  
Heilung  
Heimat  
Herausforderung  
Herzlichkeit  
Hingabe  
Hoffnung  
Humor/Lachen

Idealismus  
Identität  
Innerer Friede  
Inspiration  
Integrität  
Intimität  
meiner Intuition folgen  
Klarheit  
Klugheit  
Kompetenz  
Kongruenz  
Kontakt  
Kontinuität  
Konzentration  
Kooperation/gute  
Zusammenarbeit  
Körperliche Unversehrtheit  
Kreativität  
Kühle  
Lachen  
Lebendigkeit  
Lebenserhalt  
Leichtigkeit  
Lernen  
Licht  
Liebe  
Liebevoller Umgang  
Loslassen  
Loyalität  
Machbarkeit  
Mäßigung/Maßhalten  
Menschlichkeit  
Mitbestimmung  
Mitgefühl  
Mitgestalten  
Mut  
Nachhaltigkeit  
Nähe  
Natur  
Offenheit  
Ordnung  
Originalität  
Orientierung  
Optimismus/Zuversicht  
Partizipation  
Partnerschaftlicher Umgang

Planung(ssicherheit)  
Pragmatismus  
Präsenz  
Produktivität  
Privatsphäre  
Pünktlichkeit  
Qualität  
Raum  
Realismus  
Redlichkeit  
Reflexion  
(persönliche) Reife  
Respekt  
Rückmeldung/Feedback  
Rücksichtnahme  
Ruhe/Stille  
Sachen erledigen  
Sachlichkeit  
Sauberkeit  
Schönheit  
Schlaf  
Schutz  
Selbstbehauptung  
Selbstdisziplin  
Selbsterkenntnis  
Selbstliebe  
Selbstverantwortung  
Selbstvertrauen  
Selbstverwirklichung  
Sexualität  
Sicherheit  
Sich ernst nehmen  
Sich treu sein  
Sich was Gutes tun  
Sinnhaftigkeit  
Sinnlichkeit  
Solidarität  
Sorgsamer Umgang mit den  
(eigenen) Ressourcen  
Soziale Akzeptanz  
Sparsamkeit  
Spaß/Vergnügen  
Spiel  
Spiritualität/Transzendenz  
Spontanität  
Stabilität  
Standhaftigkeit

Struktur  
Tapferkeit/Resilienz  
Tiefe  
Toleranz  
Transparenz  
Treue  
Trost  
Unabhängigkeit  
Unterhaltung  
Unterstützung/Hilfe  
Verbindung/  
Verbundenheit  
Vergebung  
Verhältnismäßigkeit  
Verlässlichkeit  
Versorgung  
Versöhnung  
Verständnis/Ver-  
standen werden  
Verstehen  
der Verantwortung als...  
gerecht werden  
Vertrauen  
Vernunft/Sachlichkeit  
Vielfalt  
Vorwärtskommen  
Wachstum  
Wahl(möglichkeiten)  
Wahrhaftigkeit  
Wärme  
Weisheit  
Wertschätzung  
Wiedergutmachung  
Wirksamkeit  
Wohland  
Wohlfühlen  
zum Wohlergehen eines  
anderen beitragen  
Zärtlichkeit  
Zeit  
passenden Zeitpunkt  
finden  
Zielstrebigkeit  
Zivilcourage  
Zugehörigkeit  
Zuhause  
Zusammenhalt