

Bedürfnisse (Auswahl, Begriffe sind teilweise redundant)

Akzeptanz (> nicht moralisch verurteilt werden), Autonomie, Bewegung, Einflussnahme (an Stelle von Macht), Empathie, Entwicklung, Erfolg, Erholung, feierlich Abschied nehmen, Feiern, feierlich Abschied nehmen, Freiheit, Friede, Gemeinschaft, gesehen und gehört werden, Gesundheit, Harmonie, Humor, im Einklang mit sich selbst sein, Inspiration, Intimität, in Würde abschied nehmen, Klarheit, Kreativität, Leben verschönern, Leichtigkeit, Lernen, Liebe, Mitgestaltung, Nähe, Nahrung, Offenheit, Orientierung, respektvoller Umgang, Schönheit, Schutz, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Spielen, Unabhängigkeit, Unterkunft, Verbindung, Verlässlichkeit, Vertrauen, Verstehen, wertschätzender Umgang, Wertschätzung, wirtschaftliche Sicherheit, wissen woran man ist, Wohlbefinden, Zeit sinnvoll nutzen, zum Leben beitragen

Coaching, Supervision, Organisationsberatung, Weiterbildungen

david-rossi.ch

Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt, ausgeglichen, ausgeruht, begeistert, beruhigt, berührt, beschwingt, dankbar, energievoll, entlastet, entspannt, erfreut, erfüllt, erholt, erleichtert, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, freudig, friedlich, froh, fröhlich, geborgen, gelassen, gerührt, gespannt, glücklich, gut gelaunt, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kraftvoll, lebendig, leicht, lustvoll, motiviert, munter, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, sanftmütig, satt, schwungvoll, selbstsicher, sicher, sorglos, stolz, unbekümmert, verblüfft, vergnügt, vertrauensvoll, vital, wach, wohl, zentriert, zufrieden, zuversichtlich

Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

alarmiert, angespannt, Angst, ängstlich, aufgeregt, aufgewühlt, besorgt, bestürzt, betroffen, beunruhigt, blockiert, demotiviert, einsam, ekel, eng, erschöpft, erschüttert, erstaunt, fassungslos, frustriert, gereizt, hin- und hergerissen, hilflos, hoffnungslos, hungrig, irritiert, kraftlos, kribbelig, leer, lustlos, müde, nervös, rastlos, ratlos, schockiert, sprachlos, traurig, überrascht, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden, verletztlich, verunsichert, verwirrt, verzweifelt, wachsam, wehmütig // *ärgerlich, beschämt, depressiv, deprimiert, genervt, resigniert, schuldig, verärgert, wütend, zornig*