

Liste der Bedürfnisse

Leonardo Gambini - April 2018

Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Sie dient als Überblick und Hilfe für die GfK!

Du wirst erstaunt sein, wie facettenreich Dein Gefühlsleben ist. Um Dir das Benennen Deiner Gefühlsentdeckungen zu erleichtern, findest Du in den folgenden Auflistungen mit möglichen Gefühlsbezeichnungen.

Die Gefühlsbezeichnungen sind unterteilt in:

- **Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind**
- **Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind**
- **Unechte Gefühle (mentale/pseudo Gefühle)**

Interdependenz

(wechselseitige Abhängigkeit)

Friede
Gemeinschaft
Zugehörigkeit
Unterstützung
Mitgestaltung
Zusammenarbeit
Gegenseitigkeit
Wertschätzung
Akzeptanz
Nähe
Beitragen / das Leben bereichern
Schutz
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Wärme
Berücksichtigung
Rücksichtnahme
Gesehen
Wahrgenommen werden
Gehört werden
Harmonie
Geborgenheit
Verbindung
Einfühlung / Empathie
Liebe

Gleiche Wirklichkeit

Vertrauen
Freundschaft
Geteilte Werte
Kontakt
Harmonie
Autonomie
Unabhängigkeit
Menschlichkeit
Freiheit
Wahl haben
Träume / Ziele
Visionen
Werte wählen und leben

Integrität

Authentizität
Kreativität
Sinnhaftigkeit
Selbstwert
Selbstwirksam
Gleichwertigkeit
Gleiche Augenhöhe
Ganzheit
Integrität
Erschaffen
Kongruenz
Wirksamkeit

Wachstum / Pflege /

Zuneigung

Zuneigung
Fürsorge
Verbindung
Einfühlung / Mitgefühl
Lernen
Entwicklung
Nähe
Berührung
Geborgenheit
Kompetenz
Musizieren
Künstlerische Entfaltung
Zärtlichkeit
Wärme
Entwicklung
Versenkung
Meditation
Entspannung

Das Leben Feiern

Feiern
Trauern
Spiel
Humor / Lachen
Freude
Freiheit
Leidenschaft
Lebendigkeit
Lebensfreude
Leichtigkeit
Harmonie
Liebe
Rhythmus
Abwechslung
Abenteuer
Wachsen
Erkunden
Neues Entdecken

Bewusstsein / Spiritualität

Schönheit / Ästhetik
Bewusstheit
Verbindung mit dem Leben
Inspiration
Ordnung
Spiritualität
Glaube
Klarheit
Macht
Ordnung
Selbstbestimmung
Selbstverantwortung
Wachstum
Sinn
Erfüllung
Tiefe
Zentriertheit
Heilung
Grenzen sprengen

Physisches Überleben

(körperlich)
Sexualität (evtl. Konzept)
Gesundheit
Luft
Wasser
Nahrung
Sicherheit
Obdach
Schutz
Ruhe / Schlaf
Nähe
Berührung
Beziehung
Bewegung / Sport
Entspannung
Natur
Nützlichkeit
Nachkommen
Männlichkeit
Weiblichkeit
Mütterlichkeit
Väterlichkeit
Kommunikation