

## I.) Gefühlslisten:

### A) Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen Sie sich ...

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> angenehm       | <input type="checkbox"/> gebannt           | <input type="checkbox"/> sonnig              |
| <input type="checkbox"/> angeregt       | <input type="checkbox"/> geborgen          | <input type="checkbox"/> sorglos             |
| <input type="checkbox"/> aufgedreht     | <input type="checkbox"/> gefasst           | <input type="checkbox"/> spritzig            |
| <input type="checkbox"/> aufgereggt     | <input type="checkbox"/> gefesselt         | <input type="checkbox"/> stark               |
| <input type="checkbox"/> ausgeglichen   | <input type="checkbox"/> gelassen          | <input type="checkbox"/> still               |
| <input type="checkbox"/> befreit        | <input type="checkbox"/> gerührt           | <input type="checkbox"/> stolz               |
| <input type="checkbox"/> begeistert     | <input type="checkbox"/> gesammelt         | <input type="checkbox"/> strahlend           |
| <input type="checkbox"/> behaglich      | <input type="checkbox"/> geschützt         | <input type="checkbox"/> übergücklich        |
| <input type="checkbox"/> belebt         | <input type="checkbox"/> gespannt          | <input type="checkbox"/>                     |
| <input type="checkbox"/> belustigt      | <input type="checkbox"/> gesund            | <input type="checkbox"/> überrascht          |
| <input type="checkbox"/> bequem         | <input type="checkbox"/> glücklich         | <input type="checkbox"/> überschwänglich     |
| <input type="checkbox"/> berauscht      | <input type="checkbox"/> gut gelaunt       | <input type="checkbox"/> überwältigt         |
| <input type="checkbox"/> beruhigt       | <input type="checkbox"/> heiter            | <input type="checkbox"/> unbekümmert         |
| <input type="checkbox"/> berührt        | <input type="checkbox"/> hellwach          | <input type="checkbox"/> unbeschwert         |
| <input type="checkbox"/> beschwingt     | <input type="checkbox"/> hocheifrig        | <input type="checkbox"/> unternehmungslustig |
| <input type="checkbox"/> bewegt         | <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll     | <input type="checkbox"/> vergnügt            |
| <input type="checkbox"/> dankbar        | <input type="checkbox"/> in Hochstimmung   | <input type="checkbox"/> verliebt            |
| <input type="checkbox"/> eifrig         | <input type="checkbox"/> inspiriert        | <input type="checkbox"/> vertrauensvoll      |
| <input type="checkbox"/> ekstatisch     | <input type="checkbox"/> jubelnd           | <input type="checkbox"/> wach                |
| <input type="checkbox"/> energetisiert  | <input type="checkbox"/> klar              | <input type="checkbox"/> wissbegierig        |
| <input type="checkbox"/> energiegeladen | <input type="checkbox"/> kraftvoll         | <input type="checkbox"/> wonnig              |
| <input type="checkbox"/> energisch      | <input type="checkbox"/> lebendig          | <input type="checkbox"/> zärtlich            |
| <input type="checkbox"/> engagiert      | <input type="checkbox"/> lebhaft           | <input type="checkbox"/> zufrieden           |
| <input type="checkbox"/> enthusiastisch | <input type="checkbox"/> leicht            | <input type="checkbox"/> zugeneigt           |
| <input type="checkbox"/> entlastet      | <input type="checkbox"/> leidenschaftlich  | <input type="checkbox"/> zuversichtlich      |
| <input type="checkbox"/> entschlossen   | <input type="checkbox"/> liebevoll         |  |
| <input type="checkbox"/> entspannt      | <input type="checkbox"/> locker            |  |
| <input type="checkbox"/> entzückt       | <input type="checkbox"/> lustig            |  |
| <input type="checkbox"/> erfreut        | <input type="checkbox"/> von Liebe erfüllt |  |
| <input type="checkbox"/> erfrischt      | <input type="checkbox"/> motiviert         |  |
| <input type="checkbox"/> erfüllt        | <input type="checkbox"/> munter            |  |
| <input type="checkbox"/> ergriffen      | <input type="checkbox"/> mutig             |  |
| <input type="checkbox"/> erleichtert    | <input type="checkbox"/> neugierig         |  |
| <input type="checkbox"/> erlöst         | <input type="checkbox"/> optimistisch      |  |
| <input type="checkbox"/> erstaunt       | <input type="checkbox"/> ruhig             |  |
| <input type="checkbox"/> erwartungsvoll | <input type="checkbox"/> sanft             |  |
| <input type="checkbox"/> fasziniert     | <input type="checkbox"/> satt              |  |
| <input type="checkbox"/> frei           | <input type="checkbox"/> schwungvoll       |  |
| <input type="checkbox"/> freundlich     | <input type="checkbox"/> selbstsicher      |  |
| <input type="checkbox"/> friedlich      | <input type="checkbox"/> selbstzufrieden   |  |
| <input type="checkbox"/> froh           | <input type="checkbox"/> selig             |  |
| <input type="checkbox"/> fröhlich       | <input type="checkbox"/> sicher            |  |

**B) Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind, fühlen Sie sich ...**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> abgeneigt  | <input type="checkbox"/> entrüstet            | <input type="checkbox"/> lasch            |
| <input type="checkbox"/> abgespannt   | <input type="checkbox"/> enttäuscht           | <input type="checkbox"/> leblos           |
| <input type="checkbox"/> abgeschlagen   | <input type="checkbox"/> erbost               | <input type="checkbox"/> leer             |
| <input type="checkbox"/> abwesend   | <input type="checkbox"/> ermüdet              | <input type="checkbox"/> lethargisch      |
| <input type="checkbox"/> aggressiv  | <input type="checkbox"/> ernüchtert           | <input type="checkbox"/> lustlos          |
| <input type="checkbox"/> ahnungslos   | <input type="checkbox"/> erregt               | <input type="checkbox"/> matt             |
| <input type="checkbox"/> alarmiert  | <input type="checkbox"/> erschlagen           | <input type="checkbox"/> melancholisch    |
| <input type="checkbox"/> angeekelt  | <input type="checkbox"/> erschöpft            | <input type="checkbox"/> miserabel        |
| <input type="checkbox"/> angeödet   | <input type="checkbox"/> erschreckt           | <input type="checkbox"/> missmutig        |
| <input type="checkbox"/> angespannt   | <input type="checkbox"/> erschüttert          | <input type="checkbox"/> misstrauisch     |
| <input type="checkbox"/> ängstlich  | <input type="checkbox"/> erstarrt             | <input type="checkbox"/> mitgenommen      |
| <input type="checkbox"/> angstvoll  | <input type="checkbox"/> erstaunt             | <input type="checkbox"/> müde             |
| <input type="checkbox"/> apathisch  | <input type="checkbox"/> fassungslos          | <input type="checkbox"/> mürrisch         |
| <input type="checkbox"/> ärgerlich (bei Ärger steckt ein<br>weiteres Gefühl dahinter) | <input type="checkbox"/> finster              | <input type="checkbox"/> mutlos           |
| <input type="checkbox"/> atemlos  | <input type="checkbox"/> freudlos             | <input type="checkbox"/> neidisch         |
| <input type="checkbox"/> aufgeregt  | <input type="checkbox"/> friedlos             | <input type="checkbox"/> nervös           |
| <input type="checkbox"/> aufgedreht   | <input type="checkbox"/> frustriert           | <input type="checkbox"/> niedergeschlagen |
| <input type="checkbox"/> aufgewühlt   | <input type="checkbox"/> furchtsam            | <input type="checkbox"/> ohnmächtig       |
| <input type="checkbox"/> ausgelaut  | <input type="checkbox"/> gehemmt              | <input type="checkbox"/> orientierungslos |
| <input type="checkbox"/> bedrückt   | <input type="checkbox"/> geistesabwesend      | <input type="checkbox"/> panisch          |
| <input type="checkbox"/> beklommen  | <input type="checkbox"/> gekränkt             | <input type="checkbox"/> passiv           |
| <input type="checkbox"/> bekümmert  | <input type="checkbox"/> geladen              | <input type="checkbox"/> peinlich berührt |
| <input type="checkbox"/> belastet   | <input type="checkbox"/> gelähmt              | <input type="checkbox"/> perplex          |
| <input type="checkbox"/> benebelt   | <input type="checkbox"/> gelangweilt          | <input type="checkbox"/> pessimistisch    |
| <input type="checkbox"/> besorgt  | <input type="checkbox"/> genervt              | <input type="checkbox"/> phlegmatisch     |
| <input type="checkbox"/> bestürzt   | <input type="checkbox"/> gereizt              | <input type="checkbox"/> rasend           |
| <input type="checkbox"/> betroffen  | <input type="checkbox"/> gestresst            | <input type="checkbox"/> rastlos          |
| <input type="checkbox"/> betrübt  | <input type="checkbox"/> gleichgültig         | <input type="checkbox"/> ratlos           |
| <input type="checkbox"/> beunruhigt   | <input type="checkbox"/> handlungsunfähig     | <input type="checkbox"/> resigniert       |
| <input type="checkbox"/> blockiert  | <input type="checkbox"/> hektisch             | <input type="checkbox"/> ruhelos          |
| <input type="checkbox"/> deprimiert   | <input type="checkbox"/> hilflos              | <input type="checkbox"/> sauer            |
| <input type="checkbox"/> depressiv  | <input type="checkbox"/> hin- und hergerissen | <input type="checkbox"/> scheu            |
| <input type="checkbox"/> desinteressiert  | <input type="checkbox"/> hoffnungslos         | <input type="checkbox"/> schlaff          |
| <input type="checkbox"/> distanziert  | <input type="checkbox"/> irritiert            | <input type="checkbox"/> schläfrig        |
| <input type="checkbox"/> dumpf  | <input type="checkbox"/> jämmerlich           | <input type="checkbox"/> schlapp          |
| <input type="checkbox"/> durcheinander  | <input type="checkbox"/> kaputt               | <input type="checkbox"/> schmerzerfüllt   |
| <input type="checkbox"/> eifersüchtig   | <input type="checkbox"/> konfliktgeladen      | <input type="checkbox"/> schüchtern       |
| <input type="checkbox"/> einsam   | <input type="checkbox"/> konfus               | <input type="checkbox"/> schockiert       |
| <input type="checkbox"/> elend  | <input type="checkbox"/> konsterniert         | <input type="checkbox"/> schutzlos        |
| <input type="checkbox"/> empört   | <input type="checkbox"/> kraftlos             | <input type="checkbox"/> schwach          |
| <input type="checkbox"/> energielos   | <input type="checkbox"/> kribbelig            | <input type="checkbox"/> schwankend       |
| <input type="checkbox"/> entsetzt   | <input type="checkbox"/> kummervoll           | <input type="checkbox"/> schwer           |
|   | <input type="checkbox"/> labil                | <input type="checkbox"/> schwerfällig     |

### 3 Ronald und Anika Hempel, Liebevolle Partnerschaft - Gewaltfreie Kommunikation für Paare

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> sehnsüchtig    | <input type="checkbox"/> unbequem       | <input type="checkbox"/> verstimmt  |
| <input type="checkbox"/> sentimental    | <input type="checkbox"/> ungläubig      | <input type="checkbox"/> verstört   |
| <input type="checkbox"/> skeptisch      | <input type="checkbox"/> unentschlossen | <input type="checkbox"/> verwirrt   |
| <input type="checkbox"/> sorgenvoll     | <input type="checkbox"/> unerfüllt      | <input type="checkbox"/> verwundert   |
| <input type="checkbox"/> sprachlos      | <input type="checkbox"/> ungeduldig     | <input type="checkbox"/> verzagt  |
| <input type="checkbox"/> starr          | <input type="checkbox"/> ungemütlich    | <input type="checkbox"/> verzweifelt  |
| <input type="checkbox"/> still          | <input type="checkbox"/> unglücklich    | <input type="checkbox"/> widerwillig  |
| <input type="checkbox"/> stutzig        | <input type="checkbox"/> unruhig        | <input type="checkbox"/> wütend (bei Wut steckt ein weiteres Gefühl dahinter) |
| <input type="checkbox"/> teilnahmslos   | <input type="checkbox"/> unsicher       | <input type="checkbox"/> zaghaft  |
| <input type="checkbox"/> tief bewegt    | <input type="checkbox"/> unwohl         | <input type="checkbox"/> zappelig   |
| <input type="checkbox"/> todtraurig     | <input type="checkbox"/> unzufrieden    | <input type="checkbox"/> zerbrechlich   |
| <input type="checkbox"/> träge          | <input type="checkbox"/> verärgert      | <input type="checkbox"/> zermürbt   |
| <input type="checkbox"/> traurig        | <input type="checkbox"/> verbittert     | <input type="checkbox"/> zerrissen  |
| <input type="checkbox"/> trostlos       | <input type="checkbox"/> verblüfft      | <input type="checkbox"/> zerstreut  |
| <input type="checkbox"/> trotzig        | <input type="checkbox"/> verduzt        | <input type="checkbox"/> ziellos  |
| <input type="checkbox"/> trübsinnig     | <input type="checkbox"/> verkrampft     | <input type="checkbox"/> zittrig  |
| <input type="checkbox"/> überdrüssig    | <input type="checkbox"/> verlegen       | <input type="checkbox"/> zögerlich  |
| <input type="checkbox"/> überfordert    | <input type="checkbox"/> verletzlich    | <input type="checkbox"/> zornig   |
| <input type="checkbox"/> überlastet     | <input type="checkbox"/> verletzt       | <input type="checkbox"/> zurückgezogen  |
| <input type="checkbox"/> überrascht     | <input type="checkbox"/> verloren       | <input type="checkbox"/> zwiespältig  |
| <input type="checkbox"/> überwältigt    | <input type="checkbox"/> verrückt       |   |
| <input type="checkbox"/> unausgeglichen | <input type="checkbox"/> verschlossen   |   |
| <input type="checkbox"/> unbehaglich    | <input type="checkbox"/> verspannt      |   |

## II.) Bedürfnisliste

### Was kommt bei mir zu kurz/was brauche ich?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Abwechslung    | <input type="checkbox"/> Balance zwischen Geben und Nehmen     | <input type="checkbox"/> Eigenständigkeit        |
| <input type="checkbox"/> Achtsamkeit    | <input type="checkbox"/> Balance zwischen Sprechen und Zuhören | <input type="checkbox"/> Eigenverantwortung      |
| <input type="checkbox"/> Ästhetik       | <input type="checkbox"/> Bedeutung haben, wichtig sein         | <input type="checkbox"/> einbezogen sein         |
| <input type="checkbox"/> Aktivität      | <input type="checkbox"/> Berührung                             | <input type="checkbox"/> Einfühlsamkeit          |
| <input type="checkbox"/> Akzeptanz      | <input type="checkbox"/> Beständigkeit                         | <input type="checkbox"/> Entspannung             |
| <input type="checkbox"/> Anerkennung    | <input type="checkbox"/> Bewegung                              | <input type="checkbox"/> emotionale Sicherheit   |
| <input type="checkbox"/> Annahme        | <input type="checkbox"/> Dankbarkeit                           | <input type="checkbox"/> Empathie                |
| <input type="checkbox"/> Anteilnahme    | <input type="checkbox"/> Distanz                               | <input type="checkbox"/> Entfaltung              |
| <input type="checkbox"/> Aufrichtigkeit | <input type="checkbox"/> Effektivität                          | <input type="checkbox"/> Entlastung              |
| <input type="checkbox"/> Austausch      | <input type="checkbox"/> Ehrlichkeit                           | <input type="checkbox"/> Erholung                |
| <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit |  | <input type="checkbox"/> erleben (etwas erleben) |
| <input type="checkbox"/> Authentizität  |  | <input type="checkbox"/> ernst genommen werden   |
| <input type="checkbox"/> Autonomie      |  | <input type="checkbox"/> feiern                  |

#### 4 Ronald und Anika Hempel, Liebevolle Partnerschaft - Gewaltfreie Kommunikation für Paare

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Flexibilität             | <input type="checkbox"/> Kultur                        | <input type="checkbox"/> Spiritualität                        |
| <input type="checkbox"/> Freiheit                 | <input type="checkbox"/> Lebendigkeit                  | <input type="checkbox"/> Spontaneität                         |
| <input type="checkbox"/> Freiwilligkeit           | <input type="checkbox"/> Leichtigkeit                  | <input type="checkbox"/> Sport                                |
| <input type="checkbox"/> Freizeit                 | <input type="checkbox"/> Leidenschaft                  | <input type="checkbox"/> Stabilität                           |
| <input type="checkbox"/> Freude                   | <input type="checkbox"/> Liebe                         | <input type="checkbox"/> Stille                               |
| <input type="checkbox"/> Freundlichkeit           | <input type="checkbox"/> Loyalität                     | <input type="checkbox"/> Struktur                             |
| <input type="checkbox"/> Freundschaft             | <input type="checkbox"/> Menschlichkeit                | <input type="checkbox"/> Tiefe                                |
| <input type="checkbox"/> Frieden                  | <input type="checkbox"/> Miteinander                   | <input type="checkbox"/> Toleranz                             |
| <input type="checkbox"/> für sich sein            | <input type="checkbox"/> Mitgefühl                     | <input type="checkbox"/> Treue                                |
| <input type="checkbox"/> Fürsorge                 | <input type="checkbox"/> mitgestalten                  | <input type="checkbox"/> Transparenz                          |
| <input type="checkbox"/> Geborgenheit             | <input type="checkbox"/> Musik                         | <input type="checkbox"/> Trost                                |
| <input type="checkbox"/> geistige Herausforderung | <input type="checkbox"/> Nähe                          | <input type="checkbox"/> Unabhängigkeit                       |
| <input type="checkbox"/> geistiges Wachstum       | <input type="checkbox"/> Natur                         | <input type="checkbox"/> Unterstützung                        |
| <input type="checkbox"/> gehört werden            | <input type="checkbox"/> Objektivität                  | <input type="checkbox"/> Verantwortung,<br>Verantwortlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Gelassenheit             | <input type="checkbox"/> Offenheit                     | <input type="checkbox"/> Verbindung                           |
| <input type="checkbox"/> Genuss, genießen         | <input type="checkbox"/> Optimismus                    | <input type="checkbox"/> Verbundenheit                        |
| <input type="checkbox"/> Gemeinsamkeit            | <input type="checkbox"/> Orientierung                  | <input type="checkbox"/> Veränderung                          |
| <input type="checkbox"/> Gemeinschaft             | <input type="checkbox"/> Ordnung                       | <input type="checkbox"/> Vergebung                            |
| <input type="checkbox"/> Gerechtigkeit            | <input type="checkbox"/> partnerschaftlicher<br>Umgang | <input type="checkbox"/> Vergnügen                            |
| <input type="checkbox"/> gesehen werden           | <input type="checkbox"/> Privatsphäre                  | <input type="checkbox"/> Verlässlichkeit                      |
| <input type="checkbox"/> Geselligkeit             | <input type="checkbox"/> Pünktlichkeit                 | <input type="checkbox"/> Verständigung                        |
| <input type="checkbox"/> Gleichwertigkeit         | <input type="checkbox"/> Raum                          | <input type="checkbox"/> Verständnis                          |
| <input type="checkbox"/> Gewissenhaftigkeit       | <input type="checkbox"/> Regelmäßigkeit                | <input type="checkbox"/> Vertrauen                            |
| <input type="checkbox"/> Gleichbehandlung         | <input type="checkbox"/> Respekt                       | <input type="checkbox"/> Vielfalt                             |
| <input type="checkbox"/> Großzügigkeit            | <input type="checkbox"/> Rücksichtnahme                | <input type="checkbox"/> wahrgenommen werden                  |
| <input type="checkbox"/> Güte                     | <input type="checkbox"/> Ruhe                          | <input type="checkbox"/> Wärme                                |
| <input type="checkbox"/> Harmonie                 | <input type="checkbox"/> Sauberkeit                    | <input type="checkbox"/> Wertschätzung                        |
| <input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft        | <input type="checkbox"/> Schlaf (v. a. nachts)         | <input type="checkbox"/> wirtschaftliche Sicherheit           |
| <input type="checkbox"/> Humor                    | <input type="checkbox"/> Schutz                        | <input type="checkbox"/> Wissen                               |
| <input type="checkbox"/> Identität                | <input type="checkbox"/> seinen Platz finden           | <input type="checkbox"/> Würde                                |
| <input type="checkbox"/> Individualität           | <input type="checkbox"/> Selbstbehauptung              | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit                         |
| <input type="checkbox"/> Information              | <input type="checkbox"/> Selbstbeherrschung            | <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen                 |
| <input type="checkbox"/> Inspiration              | <input type="checkbox"/> Selbstbestimmung              | <input type="checkbox"/> Zielstrebigkeit                      |
| <input type="checkbox"/> Integrität               | <input type="checkbox"/> Selbstentfaltung              | <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit                        |
| <input type="checkbox"/> Intimität                | <input type="checkbox"/> Selbstvertrauen               | <input type="checkbox"/> Zuneigung                            |
| <input type="checkbox"/> Klarheit                 | <input type="checkbox"/> Selbstwert                    | <input type="checkbox"/> zusammen sein                        |
| <input type="checkbox"/> körperliche Nähe         | <input type="checkbox"/> Sicherheit                    | <input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit                      |
| <input type="checkbox"/> Kommunikation            | <input type="checkbox"/> Sinn                          | <input type="checkbox"/> Zuversicht                           |
| <input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit        | <input type="checkbox"/> soziales Engagement           | <input type="checkbox"/> Zweisamkeit                          |
| <input type="checkbox"/> Kontinuität              | <input type="checkbox"/> Spaß haben, Freude            |   |
| <input type="checkbox"/> Kontrolle                | <input type="checkbox"/> Spiel                         |   |
| <input type="checkbox"/> Kreativität              |  |   |