

# Bedürfnisse



© www.thecoachingcompany.ch

Februar 2020

# Gefühle

**Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen:**



**Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen:**

alarmiert, angespannt, ängstlich, ärgerlich, aufgeregt, aufgewühlt, bedrückt, besorgt, bestürzt, betroffen, beunruhigt, blockiert, demotiviert, deprimiert, einsam, eng, erschöpft, erschüttert, erstaunt, fassungslos, frustriert, genervt, gereizt, gestresst, hilflos, hin- und hergerissen, hoffnungslos, in Panik, irritiert, kraftlos, kribbelig, leer, lustlos, müde, mutlos, nervös, perplex, rastlos, ratlos, resigniert, sauer, schockiert, schwermütig, skeptisch, sprachlos, teilnahmslos, traurig, überrascht, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unzufrieden, verärgert, verletztlich, verunsichert, verspannt, verwirrt, verzweifelt, wachsam, wehmütig, zornig

angeregt, ausgeglichen, beeindruckt, begeistert, beruhigt, berührt, beschwingt, dankbar, energievoll, entlastet, entschlossen, 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, locker, lustlos, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, schwungvoll, sicher, sorglos, stolz, unbekümmert, verblüfft, vergnügt, vertrauensvoll, vital, wach, wohl, zentriert, zufrieden, zuversichtlich

Februar 2020