www.angela-dietz.de . post@menschlich-erfolgreich.de . Tel +49.9134.90 67 17

MENSCHLICH ERFOLGREICH

BEDÜRFNISSE, DIE WIR ALLE HABEN

NVC/GFK

Abwechselung	Einfühlung	Glücklich sein	Kreativität	Sauberkeit	Verbindung
Achtsamkeit	Empathie	Gelassenheit	Kompetenz	Schutz	Vergnügen, Freude, Spaß
Akzeptanz	Engagement	Gehört werden	Kultur	Selbstbestimmung	Verlässlichkeit
Anerkennung	Entspannung	Gesehen werden	Lebensfreude	Selbstdisziplin	Verständigung
Aufrichtigkeit	Entwicklung	Gesundheit	Leichtigkeit	Selbstwert	Vertrauen
Authentisch/echt sein	Erfolg	Herausforderung	Lernen	Selbstvertrauen	Vorwärtskommen
Austausch	Erholung	Hilfe, Entlastung	Liebe, Menschlichkeit	Selbstverwirklichung	Wahrgenommen werden
Balance von	Ernst genommen werden	Humor, Freude	Mut, wirksam sein	Sicherheit	Wertschätzung
· Geben und Nehmen	Flexibilität	Harmonie	Offenheit	Sinnhaftigkeit	Wohlfühlen
· Arbeit und Freizeit	Freiheit	Individualität	Ordnung, Struktur	Soziales Engagement	Wissen, woran man ist
· Sprechen und Hören	Freundlichkeit	Intimität	Orientierung, Führung	Spiritualität	Zeit sinnvoll nutzen
Bewegung	Freundschaft	Innerer Friede	Partnersch. Umgang	Spontanität, Lebendigkeit	Zeit effektiv nutzen
Bildung	Frieden	Klarheit	Persönl. Wachstum	Tatkraft	Zielstrebigkeit
Ehrlichkeit	Geborgenheit	Konfliktfähigkeit	Privatsphäre	Toleranz, Güte	Zugehörigkeit
Einfachheit	Gefragt werden	Kontakt, Nähe	Respekt	Trost	Zusammenarbeit
Einen Beitrag leisten	Gemeinschaft	Konzentration	Ruhe	Unterstützung	Zufriedenheit
Einfluss haben	Gleichwertigkeit	Kraft, Nahrung, Luft	Rücksichtnahme	Verantwortung	

Tel +49.9134.90 67 17 . www.angela-dietz.de

„ICH BIN...“ = Aufrichtigkeit „BIST DU...?“ = Empathie

Gefühle, die wir haben, wenn mindestens ein wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt ist.

abwesend	einsam	krank, kraftlos	sprachlos
alarmiert	enttäuscht	konfus	traurig
angeekelt	entsetzt	leblos, lustlos	überlastet
angespannt	ernüchtert	leer	unglücklich
ängstlich	erschöpft	matt, müde	unsicher
antriebsarm	erschreckt	mutlos	ungeduldig
apathisch	erschüttert	misstrauisch	unruhig, zittrig
ärgerlich	erstaunt	neidisch	unzufrieden
bedrückt	furchtsam	nervös	verletzt
bestürzt	frustriert	neugierig	verwirrt
besorgt	gelangweilt	pessimistisch	verwundert
betrübt	genervt	ratlos, resigniert	verzweifelt
beunruhigt	gleichgültig	sauer	wütend
blockiert	hin & her gerissen	schockiert	zögerlich
deprimiert	hilflos	sorgenvoll	zornig
desinteressiert	hoffnungslos	schläfrig	
durcheinander	hungrig	schlapp	
eifersüchtig	irritiert	schüchtern	

Gefühle, die entstehen, weil unsere momentanen Bedürfnisse erfüllt sind.

abenteuerlustig	friedlich	satt
aufgeregt	froh, frei, fit	sicher
aufmerksam	fröhlich	stark
ausgeglichen	gelassen	stolz
beeindruckt	gerührt	sorglos, unbeschwert
bewegt	gesund	überrascht
begeistert	glücklich	überglücklich
beruhigt	hoffnungsvoll	unternehmungslustig
berührt	inspiriert	verliebt
dankbar	interessiert	voller Freude / Liebe
enthusiastisch	klar	voller Lebenslust
entschlossen	kribbelig	voller Kraft
entspannt	lebendig	wach
erfreut	leicht, lustig, locker	zufrieden
erfüllt	motiviert	zuversichtlich
erstaunt	mutig, munter	
erleichtert	neugierig	
erwartungsvoll	optimistisch	