

Gefühle - wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

offen

begierig
bereichert
berührt
eifrig
hellwach
inspiriert
überrascht
verblüfft
weit
klar

neugierig

erstaunt
fasziniert
gebannt
gefesselt
gespannt
hingerissen
angetan
interessiert
motiviert
wissbegierig
erwartungsvoll

glücklich

außer sich v. Freude
aufgewühlt v. Glück
aus dem Häuschen
euphorisch
hocherfreut
berauscht
überglücklich
überschwänglich
beglückt
selig
sich freuen
strahlend
zufrieden
dankbar
erfüllt
ekstatisch
überwältigt v. Glück

fröhlich

vergnügt
froh
gut gelaunt
erfreut
verrückt vor Freude
heiter
lustig

lebendig

angeregt
aufgedreht
ausgelassen
belebt
elektrisiert
energetisiert
lebhaft
beschwingt
vital

sicher

geborgen
geschützt
hoffnungsvoll
optimistisch
selbtsicher
zuversichtlich

stark

energetisch
engagiert
entschlossen
ermutigt
gefasst
gesammelt
gestärkt
kraftvoll
gesund
energievoll
energiegeladen
mutig
risikobereit
stabil
stolz

entspannt

angenehm
ausgeglichen
ausgeruht
befriedigt
behaglich
beruhigt
besänftigt
erholt
erleichtert
freundlich
friedlich
gelassen
gelöst
getröstet
mild
ruhig
satt
selbstzufrieden
still
verträumt
zufrieden

voller Liebe

im siebten Himmel
erregt
angetörnt
erotisiert
verliebt
liebevoll
mit Liebe erfüllt
lustvoll
nah
überströmend vor
Liebe
zärtlich
bezaubert

begeistert

unternehmungslustig
Lust haben
enthusiastisch
tatendurstig

berührt

erfüllt
bewegt
ergriffen
gerührt
beeindruckt
sanft
überwältigt
verzaubert
weich
versunken
wohl
entzückt

wach

munter
spritzig
schwungvoll
erfrischt
erquickt
frisch

frei

entlastet
erlöst
befreit
leicht
locker
sorglos
übermütig
unbekümmert
unbeschwert

Gefühle - wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

Traurig

(a. Boden) zerstört
allein
bedrückt
bekümmert
betrübt
einsam
geknickt
melancholisch
schwermütig
todtraurig
unglücklich
wehmütig

Schmerz empfinden

bitter
betroffen
verbittert
verletzlich
verletzt
wund

ängstlich

bekommen
erschreckt
erschrocken
erstarrt
furchtsam
voller Angst
gehemmt
verloren
scheu
schüchtern
Sorgenvoll
voller Sorgen
verstört
verkrampft
verzagt
zitternd
zögerlich
mulmig

Verwirrt

befremdet
durcheinander
verdutzt
erstaunt
fassungslos
fremd
irritiert
perplex
schwindelig
verblüfft
verdattert
verwundert
zwiespältig

hilflos

befangen
blockiert
verlegen
konfus
ratlos
schutzlos
unsicher
verzweifelt

mutlos

entmutigt
enttäuscht
erschüttert
frustriert
hoffnungslos
kleinmütig
lebensmüde
ernüchtert
missmutig
niedergeschlagen
resigniert
unentschlossen
zerschlagen

kraftlos

ermüdet
erschöpft
erschlagen
gelähmt
kaputt
krank
lasch
lahm
leiblos
matt
mude
schlaff
schlapp
schwach
träge
energielos
überwältigt
antriebslos
ausgebrannt
ausgelaugt
abgespannt
tot
deprimiert
depressiv

gleichgültig

abwesend
apathisch
dumpf
gebrochen
gelangweilt
leer
lethargisch
lustlos
teilnahmslos
unberührt
unbeteiligt
unbewegt

voller Hass

kalt
versteinert
feindselig
hasserfüllt

wütend

zornig
geladen
sauer
streitlustig
erregt
entrüstet

ärgerlich

genervt
gereizt
verärgert
grummelig
verstimmt
mürrisch
aufgebracht
empört

unter Druck

zerrissen
alarmiert
belastet
eifersüchtig
eng
schockiert
gespannt
gestresst
nervös
unbehaglich
überfordert
überlastet
ausgehungert
dürstend
verspannt
angespannt
angestrengt

unruhig

rastlos
ruhelos
kribbelig
besorgt
beunruhigt
ungeduldig
zappelig

aufgebracht

entsetzt
aufgedreht
aufgeregt
aufgewühlt
bestürzt
ungehalten

misstrauisch

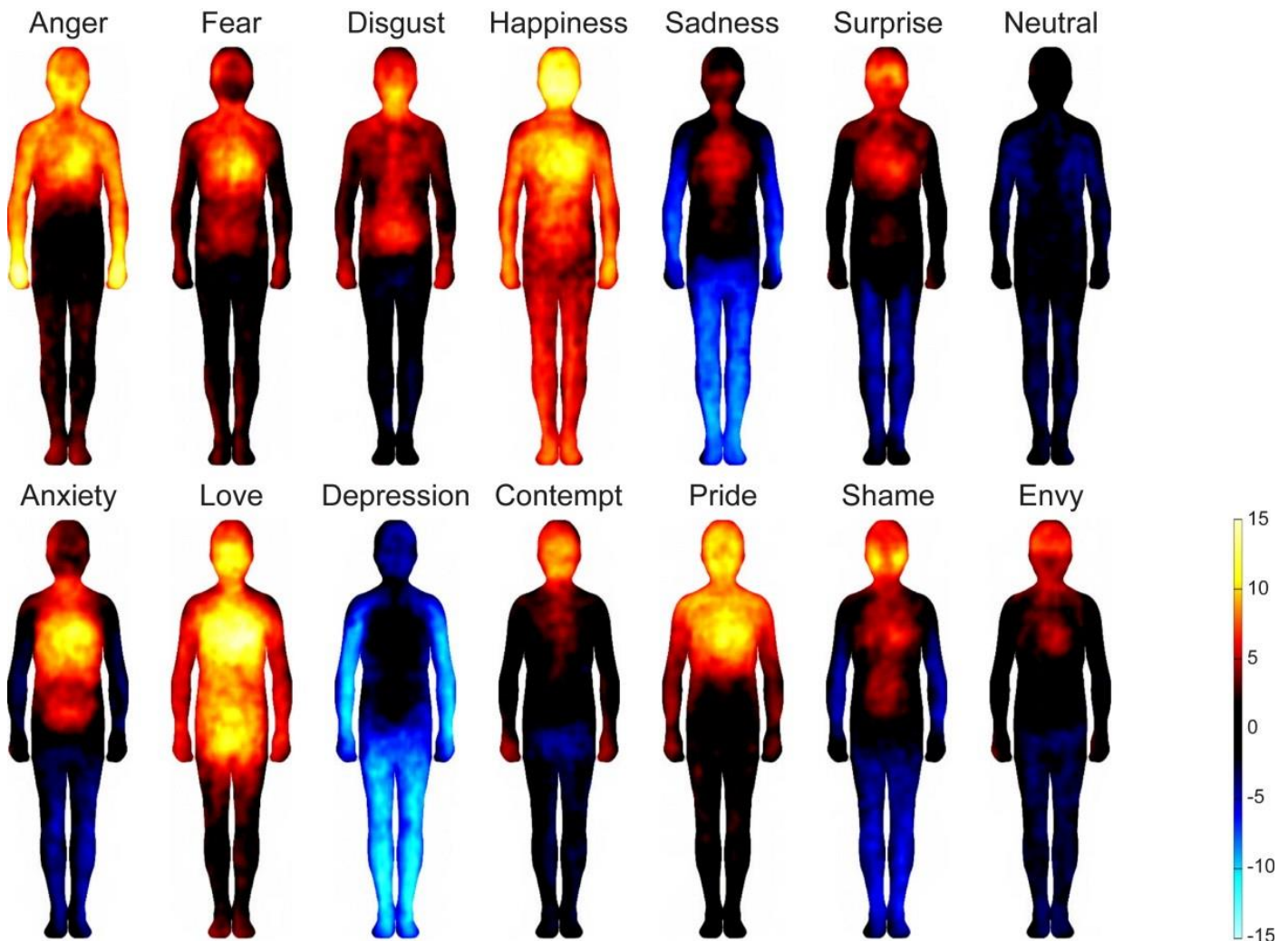
argwöhnisch
neidisch
skeptisch
widerwillig

Ekel

abgestoßen
angeekelt
angewidert

schlecht

unbequem
unerfüllt
miserabel
unzufrieden
verdrießlich
verschlossen
schuldig
beschämt
unwohl
elend
jämmerlich



Glück durchströmt den ganzen Körper, Stolz nur den Kopf und die Brust. Die Depression lässt den kompletten Leib kalt und schlaff wirken, Traurigkeit bloß die Arme und Beine. Finnische Forscher haben detailliert zusammengetragen, wo im Körper sich welche Emotionen manifestieren.

Von [*Berit Uhlmann*](#)

Zeugt dieses Engegefühl in der Brust von einem Herzanfall? Ehe der Patient sich aufwändigen Untersuchungen unterzieht, könnte er sich fragen, ob ihn vielleicht etwas ängstigt. Und wenn der ganze Körper sich warm anfühlt, naht nicht unbedingt eine Erkältung. Möglicherweise ist der Betroffene schlicht heftig verliebt. Emotionen drücken sich auch körperlich aus. In welchen Leibesregionen sich welche Gefühle bemerkbar machen, haben finnische

Forscher nun detailliert dargelegt (*[Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America, online](#)*).

Um ihre Karte der Gefühle zu erstellen, haben die Wissenschaftler um Lauri Nummenmaa von der Aalto Universität mehr als 700 Menschen aus Nordeuropa und Taiwan nach ihren Körperwahrnehmungen befragt. Mithilfe von emotionsgeladenen Wörtern, Bildern, Geschichten und Filmsequenzen riefen die Forscher unterschiedliche Gefühle in den Versuchspersonen wach und baten diese dann, auf einer Zeichnung zu markieren, in welcher ihrer Körperregionen sich Aktivitäten verstärkten oder abschwächten. Angespannte oder erschlaffende Muskeln, steigende oder fallende Hauttemperaturen, beschleunigter oder verlangsamter Herzschlag gehörten dazu.

Am Ende zeigte sich, dass jedes Gefühl ein anderes Aktivitätsmuster hervorruft. Glück beispielsweise regt den ganzen Körper an, während die Depression alle spürbaren physischen Aktivitäten drosselt. Ärger wirkt sich auf die gesamte obere, aber nur wenig auf die untere Körperhälfte aus. Scham setzt heftige körperliche Prozesse in der Kopfregion in Gang, in Armen und Beinen schwächen sich alle Regungen eher ab.

Diese Muster traten unabhängig vom kulturellen Hintergrund der Probanden auf, was für eine biologische Grundlage der Gefühle spricht. Nummenmaa vermutet, dass es erst diese körperlichen Veränderungen die bewusste Wahrnehmungen der Gefühle ermöglichen.

Offenbar helfen die physischen Phänomene auch, Emotionen bei Mitmenschen wahrzunehmen. Versuchspersonen konnten aus den Körperzeichnungen anderer Probanden auf einen Teil der zugrundeliegende Gefühle schließen: Ärger und Überraschung identifizierten sie besonders zuverlässig. Furcht dagegen verkannten die meisten. Die Forscher hoffen, mit ihren Ergebnissen zur Diagnostik von seelischen Leiden beitragen zu können. Ein besseres Verständnis, wie Gefühle sich im Körper ausdrücken, könne Ärzten helfen, [Depressionen](#) oder Angststörungen zu erkennen.

Bedürfnisse - Kennzeichen unserer Lebendigkeit 1

Autonomie

Seine eigenen Träume/Ziele/ Werte bestimmen;
Über das eigene Vorgehen bestimmen,
wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert
werden können;
Wahl, Freiheit, Freiwilligkeit, Selbstbestimmung,
Privatsphäre; Raum Haben
Mut, Selbstrespekt, Selbstwert
Selbstverantwortung

Spiritualität und Sinn

Weltorientierung(Natur,
Umweltbewusstsein, Umweltschutz)
Zur Bereicherung des Lebens beitragen
(Geben Und Nehmen)
Bedeutung,wichtig sein
Sinn, Sinnhaftigkeit
Tiefe, Stille
Spirituelle Verbundenheit
seinen Platz finden
Verantwortung
Arbeit, sinnvolle Tätigkeit
Verbundenheit mit dem Leben
Transzendenz

Sicherheit

Emotionale Sicherheit (Verlässlichkeit,
Kontinuität, Beständigkeit, Diskretion,
Behutsamkeit, Verbindlichkeit)
Wirtschaftliche Sicherheit
Treue, Loyalität
Aufrichtigkeit
Lebenserhalt
Schutz, Verantwortlichkeit
Wissen, woran man ist
Ehrlichkeit (ehrliche Rückmeldung über unsere
Worte und unser Verhalten, was es möglich macht,
aus unserem bisherigen Verhalten und unseren
Begrenzungen zu lernen)

Seelische Nahrung

Geborgenheit,Nähe, Intimität
Berührung, Körperkontakt, Zärtlichkeit
Innerer Friede
Optimismus
Hilfsbereitschaft
Einfühlsamkeit
Großzügigkeit
Ernst genommen werden
Wahrgenommen werden
Gesehen werden
Annahme(Toleranz für Unzulänglichkeiten,
Begrenztheiten und Anders-Sein)
Empathie(Wahrnehmen Und Anerkennen der
Gefühle Und Bedürfnisse
Interdependenz, Bindung
Fürsorge, Trost, Anteilnahme, Mitgefühl
Glück
Ermutigung, Wertschätzung
Elternschaft, Liebe
Freundlichkeit, Güte
Beruhigung
Aufmerksamkeit
Bestätigung
Verständnis
Wahrnehmen
Akzeptieren
Vertrauen

Feiern und Trauern

Die Gestaltung eines erfüllten Lebens
und wahr gewordene Träume feiern;
Die Entstehung des Lebens feiern;
Trauer, Verluste und Abschiede von geliebten
Menschen, Träumen etc. feierlich begehen
(Trauern)
Leichtigkeit, Lebendigkeit
Leben, Lebensfreude
Freude Bereiten (Spiel, Spaß, Freude,
Vergnügen, Humor, Lachen)
Ritual

Bedürfnisse - Kennzeichen unserer Lebendigkeit 2

Kontakt mit Anderen

Gemeinschaft
Rücksichtnahme
Respekt, Toleranz
Konfliktfähigkeit
Präsenz
Verbundenheit, Zugehörigkeit,
Einbezogen-Sein
Unterstützung, Hilfe
Verständigung
Menschlichkeit
Zusammenarbeit
Gerechtigkeit
Austausch
Soziales Engagement
Offenheit
Würdigung
Kameradschaft, Freundschaft
Partnerschaftlicher Umgang
Kultur
Kongruenz (Gemeinsamkeit, gemeinsame Werte,
Geschichte und/oder Kultur)

Identität

Authentizität, Selbstaussdruck
etwas schaffen, Ursache sein
Kompetenz
Integrität (nach eigenen Werten leben)
Selbstbehauptung
Einzigartigkeit, Individualität
Würde, Anerkennung, Bewunderung
Selbstvertrauen (in die eigenen Kompetenzen und
Fähigkeiten)

Harmonie

Balance Von Arbeit und Freizeit,
Geben u. Nehmen, Sprechen u. Zuhören,
aktiv sein und ausruhen usw.
Frieden, Schönheit
Ganzheit, Einfachheit
Stimmigkeit, Gleichwertigkeit
Gegenseitigkeit

Körperliche Bedürfnisse

(Über-)Leben
Nähren der physischen Existenz (Luft, Nahrung,
Wasser, Licht);
Aktivität, Bewegung, Körpertraining
Kraft, Stärke
Schutz vor körperlichem Schaden
Raum, Unterkunft
Kühle, Wärme
Rhythmus
Spannung, Entspannung
Erregung
Ruhe, Erholung, Schlaf
Gesundheit, Wohlbefinden
sinnliche Reize
Sexualität, Sexualleben

Geistige Bedürfnisse

Inspiration, Abwechslung, Anregung
Wissen, Entdecken, Verstehen
Wachstum, Entwicklung, Lernen
Flexibilität
Zeit effektiv/sinnvoll nutzen
Klarheit, Konzentration
Gelassenheit
Weitblick
Herausforderung
Ordnung, Struktur, Klarheit
Bewusstheit, Selbstkenntnis
Zentriertheit
Initiative, Zielstrebigkeit,
Vorwärtskommen
Engagement, Erfolg
Mitgestalten,
Wirksamkeit
Tatkraft, Effektivität
Vielfalt, Kreativität,
Raum für persönlichen Ausdruck

Noch eine Gruppierung von Bedürfnissen:

körperlich

Luft, Wasser, Nahrung

Bewegung

Schutz, Obdach

Ruhe, Entspannung, Gesundheit

Berührung

Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit

eher in Bezug auf mich selber

Schönheit, Stil, Format, Ästhetik

Harmonie, Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit, ankommen

Inspiration

Information, Feedback, Reaktion

Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit

Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst

Authentizität, Echtheit, Spontaneität

Bedeutung, Wichtigkeit Kreativität, Phantasie, Flexibilität, Abwechslung

Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück

Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt

Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung, Cleverness, soziale Kompetenz, kulturelles Interesse, fachliche Kompetenz

Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative

Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben

Gesundheit, Reichtum, Fülle

Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit

Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen

Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur

Beständigkeit Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum

Abschluss, Ende, ankommen, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

eher in Bezug auf andere Personen

Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre

Schutz, Sicherheit, Geborgenheit

Objektivität, Höflichkeit

Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance, ausgewogene Beteiligung

Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit

Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit

Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude

Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement

Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit

Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft

Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, weiter Horizont, Visionskraft

Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut

Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit

Loyalität, Treue, Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit

Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe

Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung

Kommunikation, Vermittlung, Berechenbarkeit, Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft

Spiritualität

Wachstum, Grenzen sprengen

Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit

Heilung

