

## Gefühle (wenn Bedürfnisse erfüllt sind)

|                        |                  |                 |
|------------------------|------------------|-----------------|
| abenteuerlustig        | euphorisch       | sanft           |
| amüsiert               | fasziniert       | sehrend         |
| angeregt               | freudig          | selbstzufrieden |
| animiert               | freundlich       | sensibel        |
| aufgeregt              | friedvoll        | sicher          |
| aufgeweckt             | fröhlich         | sorglos         |
| aufrichtig             | gelassen         | strahlend       |
| ausser sich vor Freude | gesetzt          | sympathisch     |
| begeistert             | gestärkt         | überglücklich   |
| belebt                 | glücklich        | überrascht      |
| bequem                 | gutgelaunt       | überschwänglich |
| berührt                | heiter           | übersprudelnd   |
| ergriffen              | hingerissen      | überwältigt     |
| dankbar                | hin und weg      | verblüfft       |
| eifrig                 | hoffnungsvoll    | vertieft        |
| ekstatisch             | inspiriert       | vertrauensvoll  |
| elektrisiert           | interessiert     | wachsam         |
| empathisch             | involviert       | warm            |
| energisch              | jubilierend      | wissbegierig    |
| enthusiastisch         | lässig           | zart            |
| entzückt               | lebendig         | zärtlich        |
| erfreut                | leidenschaftlich | zugeneigt       |
| erfrischt              | liebend          | zuversichtlich  |
| erfüllt                | lustig           |                 |
| ergriffen              | mitfühlend       |                 |
| erleichtert            | neugierig        |                 |
| ermutigt               | offen            |                 |
| erregt                 | optimistisch     |                 |
| erstaunt               | ruhig            |                 |
| erwartungsvoll         |                  |                 |



## Gefühle (wenn Bedürfnisse unerfüllt sind)

|               |                       |                |
|---------------|-----------------------|----------------|
| abgestumpft   | erschrocken           | sonderbar      |
| alarmiert     | erzürnt               | sorgenvoll     |
| allein        | frustriert            | träge          |
| angeekelt     | furchtsam             | traurig        |
| angespannt    | gelangweilt           | trotzig        |
| ängstlich     | gereizt               | trübselig      |
| apathisch     | gleichgültig          | überreizt      |
| ärgerlich     | grantig               | überspannt     |
| aufgebracht   | hasserfüllt           | überwältigt    |
| aufgeregt     | hilflos               | unausgeglichen |
| aufgerüttelt  | in Panik              | unbehaglich    |
| aufgeschreckt | irritiert             | ungeduldig     |
| aufgewühlt    | jämmerlich            | unruhig        |
| ausser sich   | kalt                  | unsicher       |
| aussichtslos  | kribbelig             | unstimmig      |
| bedrückt      | kummervoll            | untröstlich    |
| befremdet     | leidig                | verängstigt    |
| beklemmt      | lethargisch           | verärgert      |
| beleidigt     | lustlos, teilnahmslos | verbittert     |
| benommen      | melancholisch         | verdrossen     |
| besorgt       | müde                  | verduzt        |
| bestürzt      | mürrisch              | verspannt      |
| betroffen     | mutlos                | verlegen       |
| beunruhigt    | nervös                | verstimmt      |
| deprimiert    | niedergeschlagen      | verstört       |
| dünnhäutig    | perplex               | verwirrt       |
| einsam        | ratlos                | verwundet      |
| elend         | ruhelos               | verzagt        |
| entmutigt     | sauer                 | verzweifelt    |
| entnervt      | schmerzerfüllt        | wütend         |
| entsetzt      | chockiert             | wutentbrannt   |
| enttäuscht    | schüchtern            | zappelig       |
| ermüdet       | sehnsüchtig           | zerknirscht    |
| erschöpft     | sensibel              | zittrig        |
|               | skeptisch             | zögerlich      |
|               |                       | zornig         |



## Pseudogeühle (Interpretation des Verhaltens einer anderen Person)

|                 |                      |                        |
|-----------------|----------------------|------------------------|
| ausgenutzt      | festgenagelt         | provoziert             |
| ausgebeutet     | gemassregelt         | reingelegt             |
| ausgebremst     | gekränkt             | ruiniert               |
| ausgeschlossen  | gequält              | runtergemacht          |
| abgewiesen      | gestört              | sabotiert              |
| abgestempelt    | herabgesetzt         | schikaniert            |
| allein gelassen | hereingelegt         | schlecht behandelt     |
| ausgebremst     | hintergangen         | sitzen gelassen        |
| ausgestossen    | im Stich gelassen    | über den Tisch gezogen |
| bedroht         | manipuliert          | übergangen             |
| bedrängt        | missverstanden       | überrollt              |
| benutzt         | nicht gehört         | übers Ohr gehauen      |
| beschämt        | nicht verstanden     | unterfordert           |
| bevormundet     | nicht gesehen        | unfair behandelt       |
| blossgestellt   | nicht ernst genommen | vernachlässigt         |
| diskriminiert   | niedergemacht        | vollgequatscht         |
| dominiert       |                      | vorgeführt             |
| ingeengt        |                      | zurückgesetzt          |
| ingeschüchtert  |                      | zurückgewiesen         |
| erdrückt        |                      |                        |
| erniedrigt      |                      |                        |



## Bedürfnisse

|                         |                                       |                           |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| Aufrichtigkeit          | Schutz                                | Autonomie                 |
| Authentizität           | Verbindung                            | Freiheit                  |
| Integrität              | Anerkennung                           | Wahlmöglichkeit           |
| Offenheit               | Akzeptanz                             | Individualität            |
| Präsenz                 | Austausch                             | Raum                      |
|                         | Beständigkeit                         | Spontaneität              |
| Das Leben feiern        | Empathie                              | Unabhängigkeit            |
| Freude                  | Geborgenheit                          |                           |
| Humor                   | Gemeinsamkeit                         | Sinn                      |
| Kreativität             | Intimität                             | Achtsamkeit               |
| Lachen                  | Kommunikation                         | Anregung                  |
| Lebendigkeit            | Liebe                                 | beitragen können          |
| Leichtigkeit            | Mitgefühl                             | Mitgestaltung             |
| Schönheit               | Nähe                                  | einbezogen sein           |
| Spiel, Spass            | Respekt                               | Bewusstheit               |
|                         | Rücksichtnahme                        | Effektivität              |
| Frieden                 | Schutz                                | Effizienz                 |
| Gelassenheit            | Sehen und gesehen werden              | Feiern und Bedauern       |
| Gemeinschaft            | Sicherheit                            | Gewissenhaftigkeit        |
| Gleichwertigkeit        | Stabilität                            | Sorgfalt                  |
| Gegenseitigkeit         | Unterstützung                         | Hoffnung                  |
| Harmonie                | Wertschätzung                         | Klarheit                  |
| Inspiration             | Verständnis                           | Kreativität               |
| Ordnung                 | Vertrauen                             | Lernen und wachsen        |
| Ruhe                    | Wärme                                 | Spiritualität             |
| Schönheit               | Zugehörigkeit                         | dazu gehören              |
| Stille                  | Zuneigung                             | Von Bedeutung sein        |
|                         | Zur Bereicherung des Lebens beitragen | Selbstentfaltung          |
| physisches Wohlbefinden | Zusammenarbeit                        | Verständnis               |
| Bewegung                |                                       | Verluste würdig entlassen |
| Entspannung             |                                       | Wachstum                  |
| Gesundheit              |                                       |                           |
| Körperkontakt           |                                       |                           |
| Sicherheit              |                                       |                           |



# Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

## 1. Beobachtung

Was höre ich? Was sehe ich? Was würde eine Videokamera aufnehmen?

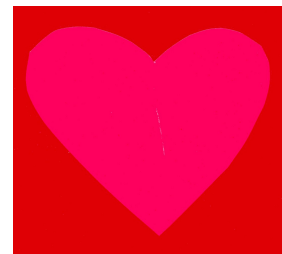
Frei von Urteilen, Diagnosen, Bewertungen, Meinungen



## 2. Gefühle

Was fühle ich?  
Welche Körperempfindungen habe ich?

Frei von Gedanken



## 3. Bedürfnisse

Auf welches Bedürfnis weisen mich meine Gefühle hin?  
Welches Bedürfnis möchte ins Leben?

Frei von Lösungsdenken



## 4. Bitten

Welche Bitte habe ich an mich selbst oder an eine andere Person?

positiv formuliert, konkret, benennen einen bestimmten Zeitraum

