DR. BENJAMIN FÖRSTER

KOSTENLOSE ÜBERSICHT

GEFÜHLE & BEDÜRFNISSE

Eine Übersicht zum Nachschlagen – damit aus „irgendwie schlecht“ ein klares Wort und ein nächster Schritt wird

Gefühlswörter · Bedürfnisliste · Mini-Übung

KOSTENLOS ZUM DOWNLOAD

ElefantenGefühl
VERLAG

GEFÜHLSWÖRTER

> *Angenehme Gefühle zeigen meist, dass Bedürfnisse erfüllt sind. Unangenehme Gefühle zeigen, dass etwas fehlt. Beide sind wertvolle Information.*

WENN BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND

FREUDE
froh, heiter, glücklich, begeistert, ausgelassen, lebendig

ZUFRIEDENHEIT
zufrieden, erfüllt, dankbar, stolz, satt, ausgeglichen

RUHE
ruhig, entspannt, gelassen, erleichtert, friedlich, geborgen

ZUNEIGUNG
verbunden, liebevoll, warmherzig, vertraut, berührt, zärtlich

ENERGIE
wach, motiviert, neugierig, inspiriert, mutig, zuversichtlich

WENN BEDÜRFNISSE UNERFÜLLT SIND

ANGST
besorgt, nervös, unsicher, angespannt, überfordert, panisch

WUT
gereizt, genervt, frustriert, empört, ungeduldig, zornig

TRAUER
traurig, enttäuscht, einsam, verletzt, niedergeschlagen, leer

SCHAM
verlegen, beschämt, schuldig, klein, bloßgestellt

ERSCHÖPFUNG
müde, ausgelaugt, kraftlos, überreizt, dünnhäutig, antriebslos

Gefühl oder Bewertung?

GUT ZU WISSEN

Manche Wörter klingen wie Gefühle, sind aber Urteile über andere: *übergangen*, *abgelehnt*, *manipuliert*, *ausgenutzt*, *nicht ernst genommen*. Sie beschreiben, was jemand (vermutlich) getan hat. Frag dich dann: **Was fühle ich, wenn ich glaube, übergangen worden zu sein?** Vielleicht gekränkt, traurig oder wütend. So wird das Gespräch darüber leichter.



ELEFANTEN-TIPP

Ein Gefühl ist wie eine Kontrolllampe im Auto. Es sagt nicht, was kaputt ist – aber dass es sich lohnt, unter die Motorhaube zu schauen.

BEDÜRFNISSE

> *Bedürfnisse sind universell – alle Menschen haben sie. Unterschiedlich sind nur die Wege, sie zu erfüllen.*

KÖRPER
Schlaf, Ruhe, Bewegung, Essen, Wärme, Berührung, Gesundheit

SICHERHEIT
Schutz, Verlässlichkeit, Orientierung, Ordnung, Vorhersehbarkeit

VERBINDUNG
Nähe, Zugehörigkeit, Freundschaft, gesehen und gehört werden, Vertrauen

AUTONOMIE
Freiheit, Selbstbestimmung, eigene Entscheidungen, Raum

ANERKENNUNG
Wertschätzung, Respekt, Erfolg, Beitrag, Kompetenz

SINN
Bedeutung, Wachstum, Lernen, Schönheit, Spiel, Spiritualität

Mini-Übung: Von der Lampe zum Motor

5 MINUTEN

1. **Gefühl:** Was fühle ich gerade? (ein Wort von der vorigen Seite)
2. **Bedürfnis:** Welches Bedürfnis ist erfüllt – oder unerfüllt?
3. **Schritt:** Was kann ich in den nächsten 30 Minuten tun, um es zu nähren – oder um wen kann ich bitten?

Bei anhaltender Hoffnungslosigkeit oder in Krisen bitte professionelle Hilfe hinzuziehen (z. B. TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenfrei, rund um die Uhr; im Notfall 112).

© 2026 Dr. Benjamin Förster · ElefantenGefühl Verlag · www.elefantengefuehl.de – Freie Weitergabe in unveränderter Form erwünscht.