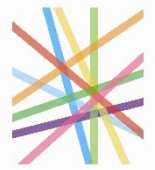


# Wortschatz

## Gewaltfreie Kommunikation



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

### GEFÜHLE

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen...

angeregt	engagiert	gefasst	leicht	übergücklich
aufgeregt	enthusiastisch	gefesselt	liebepoll	überrascht
angenehm	entlastet	gelassen	locker	überschwänglich
aufgedreht	entschlossen	gespannt	lustig	überwältigt
ausgeglichen	entspannt	gerührt	Lust haben	unbekümmert
befreit	entzückt	gesammelt	mit Liebe erfüllt	unbeschwert
begeistert	erfreut	geschützt	neugierig	vergnügt
behaglich	erfrischt	glücklich	optimistisch	verliebt
belebt	erfüllt	gut gelaunt	ruhig	wach
berauscht	ergriffen	heiter	satt	weit
berührt	erleichtert	hellwach	schwungvoll	wissbegierig
beruhigt	erstaunt	hocherfreut	selbstsicher	wohl
beschwingt	fasziniert	hoffnungsvoll	selbst zufrieden	zärtlich
bewegt	freundlich	inspiriert	selig	zufrieden
eifrig	friedlich	jubilnd	sicher	zuversichtlich
ekstatisch	fröhlich	kraftvoll	sich freuen	...
energiegeladen	froh	klar	still	
energisch	gebannt	lebendig	strahlend	

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen...

ängstlich	elend	hilflos	scheu	verbittert
ärgerlich	empört	in Panik	schüchtern	verletzt
alarmiert	entrüstet	irritiert	schockiert	verspannt
angeekelt	ermüdet	kalt	schwer	verstört
angespannt	ernüchtert	kribbelig	sorgenvoll	verzweifelt
angstvoll	erschlagen	lasch	streitlustig	verwirrt
apathisch	erschöpft	leblo	teilnahmslos	voller Sorgen
aufgeregt	erschreckt	lethargisch	tottraurig	widerwillig
ausgelaugt	erschrocken	lustlos	tot	wütend
bedrückt	erschüttert	miserabel	überrascht	zappelig
bekommen	erstarrt	müde	überwältigt	zitternd
besorgt	frustriert	mutlos	unglücklich	zögerlich
bestürzt	furchtsam	nervös	unter Druck	zornig
betroffen	gehemmt	niedergeschlagen	unbehaglich	...
bitter	geladen	perplex	ungeduldig	
deprimiert	gelähmt	ruhelos	unruhig	
dumpf	genervt	resigniert	unwohl	
durcheinander	gestresst	traurig	unzufrieden	
einsam	hasserfüllt	sauer	verärgert	

WORKSHOP „REDEN & HÖREN“  
18. LUTHERISCHER KONGRESS FÜR JUGENDARBEIT

MARTINA FREISE  
WWW.GEWALTFREIHANDELN.ORG

## BEDÜRFNISSE

Abwechslung	Ehrlichkeit	Gesundheit	Kraft	Ruhe
Aktivität	Einfühlsamkeit	Glück	Kreativität	Schutz
Akzeptanz	Entspannung	Großzügigkeit	Kultur	Selbstbestimmung
Anerkennung	Entwicklung	Harmonie	Lebensfreude	Selbstverantwortung
Aufmerksamkeit	feiern	Herausforderung	Liebe	Selbstvertrauen
Ausgewogenheit	Flexibilität	Humor	Menschlichkeit	Selbstverwirklichung
Austausch	Freiheit	Identität	Mitgefühl	Sexualität
Authentizität	Freundschaft	Initiative	Mut	Sicherheit
Autonomie	Frieden	Inspiration	Nähe	Sinn
Balance	Geborgenheit	Integrität	Natur	Spiritualität
Beständigkeit	gehört werden	Intensität	Offenheit	Struktur
Bewegung	gesehen werden	Kongruenz	Ordnung	Tiefe
Bildung	Gelassenheit	Kontakt	Respekt	Toleranz
Effektivität	Gemeinschaft	Konzentration	Rücksichtnahme	...