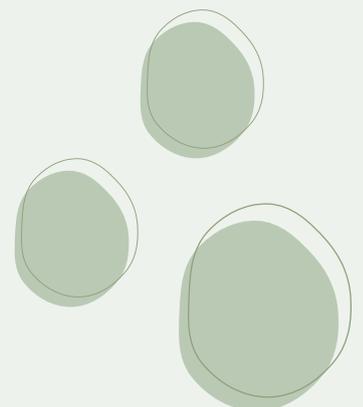


Bedürfnisse und Gefühle – Wie sie zusammenhängen

Was sagen meine Gefühle über meine Bedürfnisse?



Deine Janine





Gefühle sind die Sprache unserer Bedürfnisse. Sie zeigen uns, ob unsere inneren Wünsche erfüllt sind oder nicht. Indem wir lernen, sie zu verstehen, können wir besser für uns selbst sorgen und Konflikte vermeiden.

Hier eine kleine Übersicht für Dich:

Bedürfnis	Gefühl bei Erfüllung	Gefühl bei Nichterfüllung
Sicherheit	Geborgen, entspannt	Ängstlich, angespannt
Liebe/Zuneigung	Geliebt, wertgeschätzt	Abgelehnt, unerwünscht
Freude/Leichtigkeit	Glücklich, zufrieden	Traurig, enttäuscht
Vertrauen	Zuversichtlich, sicher	Zweifelnd, misstrauisch
Anerkennung/Stolz	Selbstbewusst, motiviert	Minderwertig, beschämt
Zugehörigkeit	Angenommen, akzeptiert	Einsam, ausgeschlossen
Autonomie	Frei, unabhängig	Gefangen, fremdbestimmt
Verantwortung	Kompetent, nützlich	Überfordert, hilflos
Stabilität	Ruhig, geerdet	Unsicher, orientierungslos
Sinn/Erfüllung	Erfüllt, inspiriert	Leer, unbedeutend

Praktische Übung:

Nimm dir einen Moment, um dich hinzusetzen. Notiere ein aktuelles Gefühl und überlege, welches Bedürfnis dahinterstecken könnte.



Deine Janine