

Autonomie / Freiheit

eigene Träume / Visionen wählen
eigene Werte wählen
eigene Ziele wählen
Entscheidungsfreiheit spüren
Handlungsfreiheit / Strategieauswahl
Freiwilligkeit

Identität / Einzigartigkeit

Echtheit (Recht auf mein So-Sein)
Beitrag zur Bereicherung des Lebens
Entwicklung (Herausforderung, Lernen)
Für-sich-sein
kreativ sein
Selbsta Ausdruck (mich mitteilen)
Selbstvertrauen
Selbstwert spüren (stolz auf mich sein)
Sinn erleben
Wirksamkeit (Effektivität, schaffen, Ursache sein)

Körperliche Bedürfnisse

Bewegung (auch Sport)
Gesundheit (auch Körpertraining, Vorsorge)
Licht
Luft
Nahrung
Ruhe
Schlaf
Sex
Spannung, Aktivität, Intensität
Wohltemperiertheit

Mitmenschen betreffend

Achtung (Respekt, Würde)
Aufmerksamkeit
Zuwendung
Austausch
Gemeinschaft
Intimität
Körperkontakt
Menschlichkeit (u.a. Freundlichkeit, Mitgefühl, Güte)
Nähe
Offenheit
Rücksichtnahme
Toleranz
Unterstützung / Hilfe
Verbindung spüren / in Kontakt sein
Zugehörigkeit (Gemeinsamkeiten: Werte, Kultur o.ä.)

Sicherheit

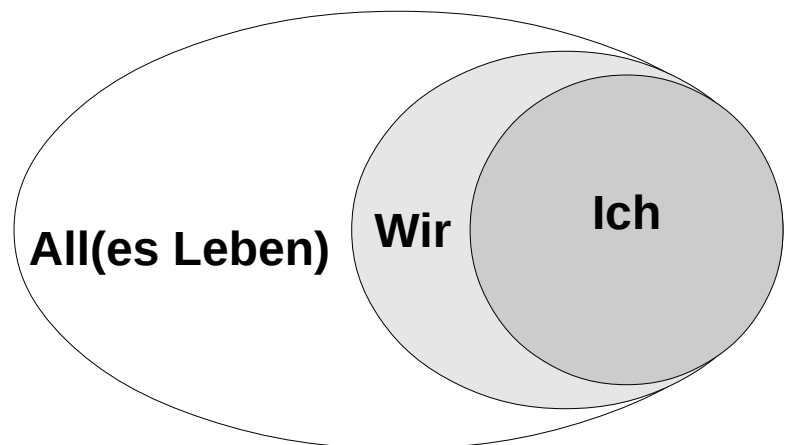
Akzeptanz
Aufrichtigkeit
emotionale Sicherheit (Verlässlichkeit, Kontinuität, Beständigkeit, Diskretion, Behutsamkeit, Verbindlichkeit, Treue)
Frieden
Geborgenheit
Klarheit / Überblick
Ordnung / Struktur
Privatsphäre
Raum / Sicherheitsabstand
Schutz vor körperlichen Gefahren
Vertrauen
Zuhause (mehr als sichere Unterkunft)

Seelenheil / innerer Frieden

Einfühlsamkeit
Erholung, Entspannung für die Seele
Fluss der sexuellen Energie (Tao)
Gerechtigkeit
Harmonie
Herzensverbindung / Verbindung mit allem
Trauern (Abschied von geliebten Wesen / Träumen, Ent-täuschungen)
Verständnis
Wertschätzung (Bestätigung, Bewunderung, Würdigung)

Lebensfreude

das Leben selber feiern
Erfolge feiern
erfüllte Träume feiern
Glücksmomente feiern
Inspiration, Abwechslung
Leichtigkeit (Lebendigkeit / Spontanität)
Schönheit, Ästhetik / Natur (Natürlichkeit genießen)
Spielen / Freude / Lachen



<p>Freude heiter / amüsiert froh / fröhlich im siebten Himmel überwältigt unbeschwert verrückt vor Freude voller Freude / verrückt vor Freude</p> <p>Wut ärgerlich / sauer bockig feindselig geladen genervt / gereizt Groll / grummelig Hass innere Härte streitlustig Trotz ungehalten verbittert verstimmt zornig</p> <p>Angst Beklemmung besorgt bestürzt erschrocken Furcht mulmig Panik schutzlos</p> <p>Scham befangen gehemmt peinlich (berührt) Reue Scheu schüchtern / verlegen schuldig verschlossen</p> <p>Leid allein / einsam am Boden zerstört Bedauern bedrückt / betrübt eifersüchtig elend erschüttert hoffnungslos Kummer mitgenommen Schmerz traurig verzweifelt wehmütig</p>	<p>Anziehung angetört Begehren Ehrfurcht ekstatisch elektrisiert entzückt erregt hingerissen Leidenschaft Lust Verlangen verliebt Zuneigung</p> <p>Begeisterung aus dem Häuschen außer sich (vor Freude) beflügelt / beschwingt berauscht enthusiastisch euphorisch fasziniert / verzaubert Feuer und Flamme gefesselt übermütig</p> <p>Ablehnung Abneigung Abscheu argwöhnisch befremdet Ekel / angewidert empört / entsetzt Skepsis widerwillig</p> <p>Belebung Abenteuerlust aufgeregt erstaunt Flow inspiriert interessiert / wissensdurstig lebendig neugierig quirlig schöpferisch unternehmungslustig verspielt vertieft</p> <p>Leere abgeschnitten abwesend benommen blockiert gelangweilt gleichgültig leblos lustlos teilnahmslos / unbeteiligt unberührt verloren</p>	<p>Kraft angeregt / belebt ausgeruht / fit energievoll entschlossen hoffnungsvoll / zuversichtlich schwungvoll / Tatendrang</p> <p>Kraftlosigkeit antriebslos / träge ausgebrannt energielos gelähmt / versteinert hilflos mutlos niedergeschlagen ohnmächtig schwach schwermütig überfordert</p> <p>Zufriedenheit ausgeglichen ausgelassen befreit befriedigt beglückt Behagen bereichert erfüllt / ausgefüllt Lebensfreude</p> <p>Unzufriedenheit beunruhigt deprimiert entmutigt enttäuscht ernüchtert frustriert missmutig / Unmut mürrisch neidisch unerfüllt</p> <p>Entspannung beruhigt entlastet erholt erleichtert gelassen gelöst gestärkt verträumt</p> <p>Spannung alarmiert angespannt angestrengt aufgeregt belastet / überlastet gestresst innere Zerrissenheit / hin- u. hergerissen überreizt unter Druck</p>	<p>Zentriertheit frei geborgen / sicher geordnet / klar in meiner Mitte innerer Frieden ruhig selbstsicher sorglos stolz Vertrauen warmherzig / weich Weite / Offenheit Zutrauen / Zuversicht</p> <p>Unruhe aufgebracht / aufgewühlt aufgedreht durcheinander kribbelig / nervös rastlos unentschlossen ungeduldig unruhig / ruhelos</p> <p>Verbindung akzeptiert / angenommen berührt / gerührt beteiligt betroffen bewegt dankbar empfindsam ergriffen Nähe offenerherzig Sehnsucht verletzlich Vertrautheit Zärtlichkeit zugewandt</p> <p>Irritation erstaunt / verwundert perplex ratlos schockiert überrascht / verblüfft unklar unsicher verstört verwirrt zögernd Zweifel zwiegespalten</p> <p>Körperwahrnehmung bewegungslos / starr durstig / hungrig ↔ satt eng ↔ weit frisch ↔ erschöpft / schlapp heiß ↔ kalt müde / abgesehen ↔ wach schwer ↔ leicht schwindelig verspannt / verkrampft Wärme</p>
--	--	--	---