



Beobachtung



Körper



Gefühl



Bilder
Gedanken



Bedürfnis



Wolfstheater



Bitte

Tanzparkett 2go

gestaltet mit ♥ von thomaskugel.de



MÜDE

erschöpft
gleichgültig
hilflös
schläfrig
apathisch
faul
dumpf
verschlossen
ausgelaut
einsam
elend
erschlagen
erstarrt
lasch
leblo
lustlos

ZORNIG

aufgebracht
aufgeregt
erregt
rasend
wutentbrannt
feindselig
empört
angeekelt
genervt
verstimmt
unzufrieden
entrüstet

VERÄNGSTIGT

ängstlich
panisch
erschrocken
nervös
einsam
skeptisch
alarmiert
misstrauisch
verzagt
angespannt
beklommen
schockiert

TRAURIG

alleine
hilflös
mutlos
bestürzt
bekümmert
erschüttert
unglücklich
verstört
verzweifelt
betrübt
besorgt
enttäuscht
bedrückt
deprimiert
verbittert

VERWIRRT

frustriert
zögerlich
aufgewühlt
beunruhigt
zerrissen
verlegen
betreten
unbehaglich
unruhig
besorgt
verblüfft
unsicher
durcheinander
irritiert
perplex

UNBEHAGLICH

schmerzerfüllt
verletzt
unwohl
schamvoll
verlegen
ungeduldig
irritiert
ratlos
nervös
verspannt



GEFÜHLE

gestaltet mit von thomaskugel.de

GLÜCKLICH

frei
froh
zufrieden
mutig
dankbar
freudvoll
zuversichtlich
erleichtert
berührt
stolz
warm
wundervoll
fröhlich

LIEBEVOLL

warm
zärtlich
vertrauensvoll
bewegt
freundlich

SPIELERISCH

belebt
beschwingt
energiegeladen
erfrischt
wach
lebendig
abenteuerlustig
neugierig
kraftvoll
locker
lustig
unbeschwert
vergnügt

FRIEDVOLL

ausgeglichen
ruhig
zufrieden
entspannt
sicher
klar
erleichtert
behaglich
hoffnungsvoll

BEGEISTERT

verblüfft
amüsiert
überschwänglich
atemlos
angeregt
aufgedreht
energiegeladen
entzückt
erstaunt
gebannt
gefesselt
überrascht

RUHIG

behaglich
leicht
erfrischt
stark
gelassen
gesammelt
still

DANKBAR

berührt
bewegt
erfüllt
erfreut
ergriffen

AUSDRUCK

Sinn | Beitragen

Entwicklung
Inspiration
(Selbst-) Wirksamkeit



Autonomie

Freiheit
Selbstbestimmung
Selbstverwirklichung
Selbstverantwortung
Offenheit
Zufriedenheit



Stimmigkeit mit sich selbst

Authentizität
Kongruenz
Kreativität
Lebendigkeit
Lebensfreude / Spaß
Interesse
Verständnis



VERBINDUNG

Kontakt | Interdependenz

Wertschätzung
Akzeptanz, Anerkennung
Verbindung
Zugehörigkeit
Geborgenheit
Gemeinschaft
Liebe / Nähe
Intimität / Sexualität
Ausgewogenheit
Gleichwertigkeit



Einfühlung

Empathie / Mitgefühl
Verständigung
Gesehen / Gehört werden
Verantwortung
Verständnis
Aufmerksamkeit
Ehrlichkeit
Unterstützung



Spiritualität

Verbundenheit
Harmonie
Schönheit
Liebe
innerer Frieden
Feiern, Trauern



WOHLBEFINDEN

Sicherheit

Schutz (emotionale Sicherheit)
Klarheit
Ordnung
Vertrauen
Zuverlässigkeit
Transparenz



Gesundheit

Luft, Wasser
Bewegung / Aktivität
Schlaf
Körperliche Berührung
Ruhe
Spiel
Leichtigkeit



BEDÜRFNISSE

gestaltet mit von thomaskugel.de

MÜDE

erschöpft
gleichgültig
hilflös
schläfrig
apathisch
faul
dumpf
verschlossen
ausgelaut
einsam
elend
erschlagen
erstarrt
lasch
leblo
lustlos

ZORNIG

aufgebracht
aufgeregt
erregt
rasend
wutentbrannt
feindselig
empört
angeekelt
genervt
verstimmt
unzufrieden
entrüstet

VERÄNGSTIGT

ängstlich
panisch
erschrocken
nervös
einsam
skeptisch
alarmiert
misstrauisch
verzagt
angespannt
beklommen
schockiert

TRAURIG

alleine
hilflös
mutlos
bestürzt
bekümmert
erschüttert
unglücklich
verstört
verzweifelt
betrübt
besorgt
enttäuscht
bedrückt
deprimiert
verbittert

VERWIRRT

frustriert
zögerlich
aufgewühlt
beunruhigt
zerrissen
verlegen
betreten
unbehaglich
unruhig
besorgt
verblüfft
unsicher
durcheinander
irritiert
perplex

UNBEHAGLICH

schmerzerfüllt
verletzt
unwohl
schamvoll
verlegen
ungeduldig
irritiert
ratlos
nervös
verspannt



GEFÜHLE

gestaltet mit von thomaskugel.de

GLÜCKLICH

frei
froh
zufrieden
mutig
dankbar
freudvoll
zuversichtlich
erleichtert
berührt
stolz
warm
wundervoll
fröhlich

LIEBEVOLL

warm
zärtlich
vertrauensvoll
bewegt
freundlich

SPIELERISCH

belebt
beschwingt
energiegeladen
erfrischt
wach
lebendig
abenteuerlustig
neugierig
kraftvoll
locker
lustig
unbeschwert
vergnügt

FRIEDVOLL

ausgeglichen
ruhig
zufrieden
entspannt
sicher
klar
erleichtert
behaglich
hoffnungsvoll

BEGEISTERT

verblüfft
amüsiert
überschwänglich
atemlos
angeregt
aufgedreht
energiegeladen
entzückt
erstaunt
gebannt
gefesselt
überrascht

RUHIG

behaglich
leicht
erfrischt
stark
gelassen
gesammelt
still

DANKBAR

berührt
bewegt
erfüllt
erfreut
ergriffen

AUSDRUCK

Sinn | Beitragen

Entwicklung
Inspiration
(Selbst-) Wirksamkeit



Autonomie

Freiheit
Selbstbestimmung
Selbstverwirklichung
Selbstverantwortung
Offenheit
Zufriedenheit



Stimmigkeit mit sich selbst

Authentizität
Kongruenz
Kreativität
Lebendigkeit
Lebensfreude / Spaß
Interesse
Verständnis



VERBINDUNG

Kontakt | Interdependenz

Wertschätzung
Akzeptanz, Anerkennung
Verbindung
Zugehörigkeit
Geborgenheit
Gemeinschaft
Liebe / Nähe
Intimität / Sexualität
Ausgewogenheit
Gleichwertigkeit



Einfühlung

Empathie / Mitgefühl
Verständigung
Gesehen / Gehört werden
Verantwortung
Verständnis
Aufmerksamkeit
Ehrlichkeit
Unterstützung



Spiritualität

Verbundenheit
Harmonie
Schönheit
Liebe
innerer Frieden
Feiern, Trauern



WOHLBEFINDEN

Sicherheit

Schutz (emotionale Sicherheit)
Klarheit
Ordnung
Vertrauen
Zuverlässigkeit
Transparenz



Gesundheit

Luft, Wasser
Bewegung / Aktivität
Schlaf
Körperliche Berührung
Ruhe
Spiel
Leichtigkeit



BEDÜRFNISSE

gestaltet mit von thomaskugel.de