

# Gewaltfreie Kommunikation

WENN...  
BEOBSACHTUNG

GEFÜHL  
DANN FÜHLE ICH MICH...

WEIL ICH... BRAUCHE  
BEDÜRFNIS

DESHALB MÖCHTE ICH  
JETZT GERNE...

BITTE ?

## ANGENEHME GEFÜHLE

achtsam  
angeregt  
aufgeregt  
aufgedreht  
ausgeglichen  
befreit  
begeistert  
behaglich  
berauscht  
berührt  
beschwingt  
bestimmt  
bewegt  
dankbar  
eifrig  
ekstatisch  
energiegeladen  
energisch  
engagiert  
enthusiastisch  
entschlossen  
entspannt  
entzückt  
erfreut  
erfrischt  
erfüllt

ergriffen  
erleichtert  
erregt  
erstaunt  
fasziniert  
fokussiert  
frei  
Freude  
(sich) freuen  
freundlich  
friedlich  
fröhlich/froh  
gebannt  
geborgen  
gefasst  
gefesselt  
geil  
gelassen  
gelöst  
gespannt  
gerührt  
gesammelt  
glücklich  
gut gelaunt  
heiter  
hoffnungsvoll

inspiriert  
interessiert  
klar  
konzentriert  
kraftvoll  
kreativ  
kribbelig  
lebendig  
leicht  
leidenschaftlich  
liebvoll  
locker  
Lust haben  
mächtig  
melancholisch  
motiviert  
munter  
mutig  
neugierig  
nostalgisch  
nüchtern  
optimistisch  
rachelustig  
ruhig  
satt  
schadenfroh

schwungvoll  
sehnsuchtsvoll  
selbstsicher  
selig  
sicher  
stark  
Stauern  
still  
stolz  
streitlustig  
überrascht  
überschwänglich  
überwältigt  
unbekümmert  
unbeschwert  
unternehmenslustig  
vergnügt  
verliebt  
wach  
weit  
wohl  
wissbegierig  
zufrieden  
zuversichtlich

ängstlich  
ärgerlich  
alarmiert  
angespannt  
angewidert  
angriffslustig  
antriebslos  
apathisch  
auf der Lauer  
ausgelaugt  
bedrückt  
besorgt  
bestürzt  
betroffen  
bitter  
blockiert  
demotiviert  
deprimiert  
Druck  
dumpf  
durcheinander  
egal sein  
einsam  
eifersüchtig  
Ekel  
elend  
empört

## UN-ANGENEHME GEFÜHLE

eng  
entrüstet  
entsetzt  
enttäuscht  
ernüchtert  
erschlagen  
erschöpft  
erschreckt  
erschüttert  
erstarrt  
fassungslos  
frustriert  
gehemmt  
geladen  
gelähmt  
gelangweilt  
genervt  
gestresst  
gleichgültig  
Hass  
hilflos  
hin und her  
hungrig  
irrtiert  
kalt  
launisch  
leer

lethargisch  
lustlos  
müde  
mutlos  
neidisch  
nervös  
niedergeschlagen  
panisch  
perplex  
resigniert  
ruhelos  
sauer  
Scham  
scheu  
schlapp/schlaff  
schlecht gelaunt  
schockiert  
schüchtern  
schuldig  
schwach  
schwer  
schwerfällig  
skeptisch  
sorgenvoll  
starr  
suchend  
teilnahmslos

traurig  
trostlos  
übel  
überfordert  
unglücklich  
unbehaglich  
unentschlossen  
ungeduldig  
unruhig  
unsicher  
unwohl  
unzufrieden  
Verachtung  
verärgert  
verärgert  
verlegen  
verspannt  
verstört  
verzweifelt  
verwirrt  
vorsichtig  
widerwillig  
wütend/zornig  
zerstreut  
zitternd/zittrig  
zögerlich  
Zweifel

# BEDÜRFNISSE

(guten)Abschluss finden  
Abenteuer  
Abstand/Distanz  
Abwechslung  
Achtsamkeit  
Agilität  
Aktivität  
Akzeptanz  
Anerkennung  
Angemessenheit  
Anpassungsfähigkeit  
Ansehen  
Anstand  
Atmen  
Aufmerksamkeit  
Augenhöhe  
Augenmaß  
Ausdauer  
Ausgewogenheit  
Ausgleich (im Geben  
und Nehmen)  
Authentisch sein  
Aufrichtigkeit  
Austausch  
Autonomie  
Bedauern  
Beharrlichkeit  
Bequemlichkeit  
Berührung  
Beitragen/einen Beitrag  
leisten  
Bescheidenheit  
Beständigkeit  
Bewahren  
Bewegung  
Dankbarkeit  
Demut  
Diskretion  
Disziplin  
Dunkelheit  
Echt sein  
Effizienz/Effektivität  
Entleerung  
Ehrlichkeit  
Einfachheit  
Empathie  
Engagement

Entdecken/Forschen  
Entspannung/Erholung  
Entwicklung  
Erfolge  
Ernstgenommen werden  
Essen/Trinken  
Fairness  
Familie  
Feiern  
Finanzielle Sicherheit  
Flexibilität  
Freiheit  
Freundlichkeit  
Freundschaft  
Frieden  
Fürsorge  
Gastfreundschaft  
Geborgenheit  
Gebraucht werden  
Geduld  
Gehört werden  
Gelassenheit  
Gemeinschaft  
Gemeinwohl  
Genauigkeit  
Genuss  
Gerechtigkeit  
passende Geschwindigkeit  
finden  
Gesehen werden (guten  
Absicht/Mühe/Kompetenz)  
Gestalten können  
Gesundheit  
Glaubwürdigkeit  
Gleichwertigkeit  
Grenzen akzeptieren  
Großzügigkeit  
Güte  
Halt/Rückhalt  
Harmonie  
Heilung  
Heimat  
Herausforderung  
Herzlichkeit  
Hingabe  
Hoffnung  
Humor/Lachen

Idealismus  
Identität  
InnererFriede  
Inspiration  
Integrität  
Intimität  
meinerIntuition folgen  
Klarheit  
Klugheit  
Kompetenz  
Kongruenz  
Kontakt  
Kontinuität  
Konzentration  
Kooperation/gute  
Zusammenarbeit  
Körperliche Unversehrtheit  
Kreativität  
Kühle  
Lachen  
Lebendigkeit  
Lebenserhalt  
Legitimation  
Leichtigkeit  
Lernen  
Licht  
Liebe  
LiebevollerUmgang  
Loslassen  
Loyalität  
Machbarkeit  
Mäßigung/Maßhalten  
Menschlichkeit  
Mitbestimmung  
Mitgefühl  
Mitgestalten  
Mut  
Nachhaltigkeit  
Nähe  
Natur  
Offenheit  
Ordnung  
Originalität  
Orientierung  
Optimismus/Zuversicht  
Partizipation  
PartnerschaftlicherUmgang

Planung(ssicherheit)  
Pragmatismus  
Präsenz  
Produktivität  
Privatsphäre  
Pünktlichkeit  
Qualität  
Raum  
Realismus  
Redlichkeit  
Reflexion  
(persönliche)Reife  
Respekt  
Rückmeldung/Feedback  
Rücksichtnahme  
Ruhe/Stille  
Sachenerledigen  
Sachlichkeit  
Sauberkeit  
Schönheit  
Schlaf  
Schutz  
Selbstbehauptung  
Selbstdisziplin  
Selbsterkenntnis  
Selbstliebe  
Selbstverantwortung  
Selbstvertrauen  
Selbstverwirklichung  
Sexualität  
Sicherheit  
Sich ernst nehmen  
Sich treusein  
SichwasGutestun  
Sinnhaftigkeit  
Sinnlichkeit  
Solidarität  
SorgsamerUmgang mit den  
(eigenen)Ressourcen  
Soziale Akzeptanz  
Sparsamkeit  
Spaß/Vergnügen  
Spiel  
Spiritualität/Transzendenz  
Spontanität  
Stabilität  
Standhaftigkeit

Struktur  
Tapferkeit/Resilienz  
Tiefe  
Toleranz  
Transparenz  
Treue  
Tröst  
Unabhängigkeit  
Unterhaltung  
Unterstützung/Hilfe  
Verbindung/  
Verbundenheit  
Vergebung  
Verhältnismäßigkeit  
Verlässlichkeit  
Versorgung  
Veröhnung  
Verständnis/Ver-  
standen werden  
Verstehen  
der Verantwortung als...  
gerecht werden  
Vertrauen  
Vernunft/Sachlichkeit  
Vielfalt  
Vorwärtskommen  
Wachstum  
Wahl(möglichkeiten)  
Wahrhaftigkeit  
Wärme  
Weisheit  
Wertschätzung  
Wiedergutmachung  
Wirksamkeit  
Wohlstand  
Wohlfühlen  
zumWohlergehen eines  
anderen beitragen  
Zärtlichkeit  
Zeit  
passendenZeitpunkt  
finden  
Zielstrebigkeit  
Zivilcourage  
Zugehörigkeit  
Zuhause  
Zusammenhalt