

# Der Leitfaden für gewaltfreie Bitten

**Gefühle** negative Gefühle, wenn Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden

## ÄNGSTLICH

besorgt  
Furcht  
ahnungsvoll  
verängstigt  
misstrauisch  
panisch  
versteint  
furchtsam  
argwöhnisch  
entsetzt  
skeptisch  
sorgenvoll

## ÄRGERLICH

verärgert  
bestürzt  
verstimmt  
ungehalten  
entnervt  
frustriert  
ungeduldig  
gereizt  
aufgebracht

## WÜTEND

zornig  
erbozt  
rasend  
erzürnt  
aufgebracht  
grimmig  
empört  
entrüstet

## AVERSION

Animosität  
Verachtung  
Abscheu  
Ablehnung  
Hass  
Feindseligkeit  
Abweisung

## VERWIRRT

ambivalent  
ratlos  
fassungslos  
perplex  
zögerlich  
durcheinander  
konfus  
bestürzt  
verwundert  
verblüfft

## ABGEKOPPELT

entfremdet  
entfernt  
teilnahmslos  
gelangweilt  
kalt  
unbeteiligt  
gleichgültig  
apathisch  
unberührt  
uninteressiert  
zurückgezogen

## UNRUHIG

aufgeregt  
alarmiert  
betroffen  
aufgeschreckt  
beunruhigt  
verunsichert  
ruhelos  
schockiert  
erschrocken  
verwundert  
aufgewühlt  
bekümmert  
sorgenschwer  
unbehaglich  
mulmig  
entnervt  
verunsichert  
aufgebracht

## VERLEGEN

beschämt  
bekümmert  
geniert  
schuldig  
gedemütigt  
befangen

## ANGESPANNT

ängstlich  
unendlich  
gequält  
verzweifelt  
gereizt  
kribbelig  
reizbar  
unruhig  
nervös  
überfordert  
rastlos  
ausgebrannt

## SCHMERZ

Tortur  
gepeinigt  
leidtragend  
vernichtet  
Kummer  
gebrochen  
verletzt  
einsam  
jämmerlich  
reuevoll  
reumütig

## ERMÜDUNG

erschlagen  
ausgebrannt  
fertig  
erschöpft  
lethargisch  
antriebslos  
schläfrig  
müde  
ermattet  
überdrüssig

## TRAURIG

deprimiert  
entmutigt  
niedergeschlagen  
enttäuscht  
mutlos  
geknickt  
schweremütig  
bedrückt  
hoffnungslos  
melancholisch  
unglücklich  
verzweifelt

## VERLETZT

zerbrechlich  
überwacht  
hilflos  
unsicher  
misstrauisch  
scheu  
sensibel

## SEHNSUCHTSVOLL

neidisch  
eifersüchtig  
verlangend  
nostalgisch  
schmachttend  
wehmütig

## Wenn Sie

### BEOBACHTUNG

## fühle ich

### GEFÜHL

## Mein Bedürfnis ist

### BEDÜRFNIS

## Würden Sie bitte

### BITTE

### Bedürfnisse

#### VERBUNDENHEIT

Akzeptanz  
Zuneigung  
Wertschätzung  
Zugehörigkeit  
Zusammenarbeit  
Kommunikation  
Nähe  
Gemeinschaft  
Kameradschaft  
Mitempfinden  
Rücksicht  
Beständigkeit  
Empathie  
Einbindung  
Intimität  
Liebe  
Gegenseitigkeit  
Fürsorge  
Respekt/  
Selbstrespekt  
Sicherheit  
Gewissheit  
Stabilität  
Unterstützung  
Kennen und  
erkannt werden  
Sehen und gesehen  
werden  
Verständnis  
Vertrauen  
Wärme

#### KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Luft  
Nahrung  
Bewegung/Sport  
Ruhe/Schlaf  
Sicherheit  
Schutz  
Berührung  
Wasser

#### EHRLICHKEIT

Authentizität  
Integrität  
Präsenz

#### SPIEL

Spaß  
Humor

#### FRIEDEN

Schönheit  
Kommunikation  
Leichtigkeit  
Gleichheit  
Harmonie  
Inspiration  
Ordnung

#### AUTONOMIE

Wahlfreiheit  
Freiheit  
Unabhängigkeit  
Raum  
Spontaneität

#### BEDEUTSAMKEIT

Achtsamkeit  
das Leben feiern  
Herausforderung  
Klarheit  
Kompetenz  
Bewusstheit  
Mitwirkung  
Kreativität  
Entdeckung  
Effizienz  
Effektivität  
Wachstum  
Hoffnung  
Lernen  
Trauerarbeit  
Teilnahme  
Zweck  
Selbstentfaltung  
Anregung  
Bedeutung  
Verständnis