



JANETTDUDDA.DE

## GEFÜHLE – ERFÜLLT

ABENTEUERLUSTIG	ENTSCHLOSSEN	INSPIRIERT	SICHER
ANGENEHM	ENTSPANNT	INTERESSIERT	SICH FREUEN
ANGEREGT	ENTZÜCKT	JUBELND	SOUVERÄN
AUFGEBLÜHT	EMPFINDEND	KLAR	SPRITZIG
AUFGEDREHT	ERFREUT	KRAFTVOLL	STARK
AUFGEMUNTERT	ERFRISCHT	HILFSBEREIT	STAUNEND
AUFGESCHLOSSEN	ERFÜLLT	HINGERISSEN	STILL
AUFGEWECKT	ERGRIFFEN	HOFFUNGSVOLL	STOLZ
AUFMERKSAM	ERLEICHTERT	INSPIRIERT	STRAHLEND
AUSGEGLICHEN	ERMUTIGT	INTERESSIERT	TEILNAHMSVOLL
AUSGERUHT	ERREGT	JUBELND	ÜBERGLÜCKLICH
BEFREIT	ERSTAUNT	KLAR	UNBEKÜMMERT
BEFRIEDIGT	ERWARTUNGSVOLL	KONZENTRIERT	UNBESCHWERT
BEGEISTERT	FASZINIERT	KREATIV	UNBESORGT
BEHAGLICH	FREI	LEBENDIG	TATKRÄFTIG
BELEBT	FREUND(SCHAFT)LICH	LEICHT	VERBLÜFFT
BELUSTIGT	FRIEDLICH	LEIDENSCHAFTLICH	VERGNÜGT
BERAUSCHT	FRÖHLICH	LIEBEVOLL	VERLIEBT
BEREICHERT	FROH	LOCKER	VERSICHERT
BERÜHRT	GEBÄNNT	LUSTIG	VERTRAUENSVOLL
BERUHIKT	GEFASST	MITFÜHLEND	VERZAUBERT
BERÜHRT	GELASSEN	MIT LIEBE ERFÜLLT	VOLLER BEWUNDERUNG
BESÄNFTIGT	GELÖST	MOTIVIERT	LEBENSLOST
BESCHWINGT	GESPANNT	MUNTER	WERTSCHÄTZUNG
BETEILIGT	GERÜHRT	MUTIG	WARMHERZIG
BEWEGT	GESAMMELT	NAH	WACH (SAM)
BEZAUBERT	GESCHÜTZT	NEUGIERIG	WOHLGEMUT
DANKBAR	GETRÖSTET	NÜCHTERN	WOHL(G)
EIFRIG	GLÜCKLICH	OFFEN(–HERZIG)	WOHLWOLLEND
EHRFÜRCHTIG	GUT GELAUNT	OPTIMISTISCH	ZART
EKSTATISCH	HARMONISCH	RUHIG	ZÄRTLICH
ELEKTRISIERT	HEITER	SANFT	ZENTRIERT
ENERGIEGELADEN	HELLWACH	SATT	ZUFRIEDEN
ENERGISCH	HERZLICH	SCHWUNGVOLL	ZUGENEIGT
ENTHUSIASTISCH	HOCHERFREUT	SELBSTSICHER	ZUTRAULICH
ENTLASTET	HOFFUNGSVOLL	SELIG	ZUVERSICHTLICH



JANETTDUDDA.DE

## GEFÜHLE – UNERFÜLLT

ABGENEIGT	DUMPF	GEQUÄLT	RUHELOS	UNGEDULDIG
ABGESCHLAGEN	DURCHEINANDER	GERÄDERT	SAUER	UNSICHER
ABGESPANNT	DURSTIG	GEREIZT	SCHEU	ÜBERLASTET
ALARMIERT	EIFERSÜCHTIG	GESTRESST	SCHLÄFRIG	UNGLÄUBIG
ALLEIN	EINSAM	GETRENNT	SCHLAPP	VERÄNGSTIGT
ANGESPANNT	EMPÖRT	GLEICHGÜLTIG	SCHMERZERFÜLLT	VERÄRGERT
ANGEWIDERT	ENTTÄUSCHT	GROLLEND	SCHOCKIERT	VERBITTERT
ÄNGSTLICH	ENERGIELOS	HASSERFÜLLT	SCHÜCHTERN	VERDROSSEN
ÄRGERLICH	ENTMUTIGT	HILFLOS	SCHWACH	VERALTET
ALARMIERT	ENTSETZT	IRRITIERT	SCHWANKEND	VERLEGEN
ANGEKEKLT	ENTRÜSTET	KALT	SCHWER	VERLETZLICH
ANGESPANNT	ENTTÄUSCHT	KAPUTT	SCHWERFÄLLIG	VERLETZT
APATHISCH	ENTWAFFNET	KRIBBELIG	SEHNSÜCHTIG	VERLOREN
ARGWÖHNISCH	ERBOST	LEBLOS	SKEPTISCH	VERSCHLOSSEN
AUFGEREGT	ERMÜDET	LUSTLOS	SORGENVOLL	VERSPANNT
AUFGEWÜHLT	ERNÜCHTERT	MÜDE	SPRACHLOS	VERSTIMMT
AUSGEHUNGERT	ERREGT	MUTLOS	STARR	VERSTÖRT
AUSGELAUGT	ERSCHLAGEN	NERVÖS	STILL	VERUNSICHERT
BEDRÜCKT	ERSCHÖPFT	LEIDERFÜLLT	STREITLUSTIG	VERWIRRT
BEKLOMMEN	ERSCHRECKT	LETHARGISCH	STUTZIG	VERZWEIFELT
BEKÜMMERT	ERSCHÜTTERT	MELANCHOLISCH	TEILNAHMSLOS	WIDERWILLIG
BELEIDIGT	ERSTARRT	MISSTRAUISCH	UNZUFRIEDEN	WÜTEND
BERÜHRT	FASSUNGSLOS	MITTELLOS	TRÄGE	ZAGHAFT
BESCHÄMT	FRUSTRIERT	MÜDE	TRAURIG	ZAPPELIG
BESORGT	FURCHTSAM	MÜRRISCH	ÜBERDRÜSSIG	ZERBRECHLICH
BESTÜRZT	GEFÜHLLOS	NIEDERGESCHLAGEN	UNGLÜCKLICH	ZERSCHLAGEN
BETROFFEN	GEHEMT	OHNMÄCHTIG	UNRUHIG	ZERRISSEN
BETRÜBT	GEKRÄNKT	PANISCH	ÜBERRASCHT	ZITTERND
BITTER	GELADEN	PASSIV	ÜBERSÄTTIGT	ZÖGERLICH
BLOCKIERT	GELÄHMT	PEINLICH BERÜHRT	ÜBERWÄLTIGT	ZORNIG
DEPRESSIV	GELANGWEILT	PESSIMISTISCH	UNBEHAGLICH	ZWIESPÄLTIG
DEPRIMIERT	GENERVT	RACHSÜCHTIG	UNENTSCHLOSSEN	



JANETTDUDDA.DE

## MENTALE GEFÜHLE (PSEUDOGEFÜHLE)

ABGELEHNT	DOMINIERT	LÄCHERLICH GEMACHT	UNGELIEBT
ABGESTOßEN	DUMM	NICHT UNTERSTÜTZT	UNGESEHEN
ABGEWERTET	EINGEENGT	NIEDERGEMACHT	UNGEWOLLT
ABGEWIESEN	EINGESCHÜCHTERT	PROVOZIERT	UNPASSEND
ANGEGRIFFEN	EINGESPERRT	REINGELEGT	UNTER DRUCK GESETZT
ANGEKLAGT	EINGEZWÄNGT	LIEGEN GELASSEN	UNTERDRÜCKT
ARMSELIG	GEBRAUCHT	MANIPULIERT	UNVERSTANDEN
AUSGENUTZT	GERINGGESCHÄTZT	MISSACHTET	UNWICHTIG
BEDRÄNGT	GETÄUSCHT	MISSBRAUCHT	UNWÜRDIG
BEDROHT	GEZWUNGEN	MISSVERSTANDEN	VERABSCHAUT
BEHERRSCHT	HERABGESETZT	MIT FÜßEN GETRETEN	VERARSCHT
BELÄSTIGT	HERAUSGERISSEN	NICHT AKZEPTIERT	VERGEWALTIGT
BELEIDIGT	HINTERGANGEN	NICHT ERNST GENOMMEN	VERHASST
BELOGEN	IGNORIERT	NICHT GEWERTSCHÄTZT	VERLASSEN
BEMUTTERT	IM STICH GELASSEN	ÜBERBEANSPRUCHT	VERLEUGNET
BENUTZT	IN DAS ABSEITS GESTELLT	ÜBERFAHREN	VERNACHLÄSSIGT
BESCHULDIGT	IN DIE ENGE GETRIEBEN	ÜBERGANGEN	SCHMUTZIG
BESCHÜTZT (NICHT)	IN DIE FALLE GELOCKT	ÜBERS OHR GEHAUEN	ÜBERARBEITET
BESCHWINDELT	INADÄQUAT	ÜBERWÄLTIGT	ERSTICKT
BESIEGT	IGNORIERT	UNBEACHTET	FALLENGELASSEN
BESTOHLLEN	INKOMPETENT	UNBEDEUTEND	SCHULDIG
BESTÜRMT	IRREGEFÜHRT	UNERWÜNSCHT	
BETROGEN	ISOLIERT	UNGEHÖRT	



JANETTDUDDA.DE

## BEDÜRFNISLISTE

ACHTSAMKEIT – AKZEPTANZ – **ANERKENNUNG** – ANNAHME – AUTHENTIZITÄT  
AUTONOMIE – BEITRAGEN – BERÜHRUNG – BEWEGUNG – EINBEZOGEN WERDEN – EHRlichkeit ENTSPANNUNG –  
EMPATHIE – ENERGIE (NAHRUNG, WASSER, SELBSTSORGE) – FEIERN – FREIHEIT – FREUDE – FREUNDSCHAFT – FRIEDEN –  
GELASSENHEIT – GEMEINSCHAFT – **GESEHEN WERDEN** – **GEHÖRT WERDEN** – GESUNDHEIT – GLEICHWERTIGKEIT –  
GEBORGENHEIT – **HARMONIE** – HUMOR – INKLUSION – INTEGRITÄT – KLARHEIT – KREATIVITÄT – LEBENDIGKEIT –  
LEICHTIGKEIT – LERNEN (WACHSTUM) – LIEBE – NÄHE – MUT – ORDNUNG – STRUKTUR – RÜCKSICHT – RUHE –  
**SELBSTBESTIMMUNG** – SCHOKOLADE – SEXUALITÄT – SICHERHEIT (MATERIELLE, PHYSISCHE, EMOTIONALE) – SINN –  
SPIEL – SPIRITUALITÄT – TRAUER – UNTERSTÜTZUNG – **VERBINDUNG** – VERSTÄNDNIS  
VERTRAUEN – WÄRME – WERTSCHÄTZUNG – **ZUGEHÖRIGKEIT** – ...

## WAS SIND DEINE HAUPTBEDÜRFNISSE?

BEOBACHTE DICH IN DEN FOLGENDEN TAGEN. WENN DU DICH GESTRESST ODER ANGESpanNT FÜHLST, WELCHE DEINER BEDÜRFNISSE IST DANN UNERFÜLLT UND MELDET SICH?

DU WIRST HERAUSFINDEN, DASS ES IMMER UM DIESELBEN 3 –5 BEDÜRFNISSE GEHT. WENN DU DIESE ERKANNT HAST, BIST DU IN DER LAGE, STRATEGIEN ZU FINDEN, DIE DEINE SPEICHER AUFÜLLEN, BEVOR DAS BEDÜRFNIS IN DEN MANGEL GERÄT.