

Laut Rosenberg entstehen schlechte Gefühle, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt ist. Sie sind also hilfreiche Wegweiser, die uns auf etwas aufmerksam machen möchten.

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

ängstlich	entrüstet	lasch	voller Sorgen
ärgerlich	ermüdet	leiblos	unglücklich
alarmiert	ernüchtert	lethargisch	unter Druck
angeekelt	erschlagen	lustlos	unbehaglich
angespannt	erschöpft	miserabel	ungeduldig
voller Angst	erschreckt	müde	unruhig
apathisch	erschrocken	mutlos	unwohl
aufgeregt	erschüttert	nervös	unzufrieden
ausgelaugt	erstarrt	niedergeschlagen	verärgert
bedrückt	frustriert	perplex	verbittert
bekommen	furchtsam	ruhelos	verletzt
besorgt	gehemmt	traurig	verspannt
bestürzt	geladen	sauer	verstört
betroffen	gelähmt	scheu	verzweifelt
bitter	gelangweilt	schlapp	verwirrt
deprimiert	genervt	schüchtern	widerwillig
dumpf	hasserfüllt	chockiert	wütend
durcheinander	hilflos	schwer	zappelig
einsam	in Panik	sorgenvoll	zitternd
elend	irritiert	streitlustig	zögerlich
empört	kalt	teilnahmslos	zornig
enttäuscht	kribbelig	todunglücklich	

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

angeregt	entzückt	hellwach	selbstsicher
aufgeregt	erfreut	herzlich	selbstzufrieden
angenehm	erfrischt	hocherfreut	selig
aufgedreht	erfüllt	hoffnungsvoll	sicher
ausgeglichen	ergriffen	inspiriert	sich freuen
befreit	erleichtert	jubilend	spritzig
begeistert	erstaunt	kraftvoll	still
behaglich	fasziniert	klar	strahlend
belebt	freundlich	lebendig	übergänglich
Berauscht	friedlich	leicht	überrascht
berührt	fröhlich	liebevoll	überschwänglich
beruhigt	froh	locker	überwältigt
beschwingt	gebannt	lustig	unbekümmert
bewegt	gefasst	Lust haben	unbeschwert
eifrig	gefesselt	mit Liebe erfüllt	vergnügt
ekstatisch	gelassen	motiviert	verliebt
energiegeladen	gespannt	munter	wach
energisch	gerührt	mutig	weit
engagiert	gesammelt	neugierig	wissbegierig
enthusiastisch	geschützt	optimistisch	zärtlich
entlastet	glücklich	ruhig	zufrieden
entschlossen	gutgelaunt	satt	zuversichtlich
entspannt	heiter	schwungvoll	

Bedürfnisse:

Abstand	Ganzheit	Platz finden,	Verantwortung
Ästhetik	Geben	eigenen	Verbindlichkeit
Alleinsein	Geborgenheit	Präsenz	Verbindung
Annahme	Genauigkeit	Pflege	Verbundenheit
Aktualisierung	Gemeinsamkeit	Privatsphäre	Verstehen
Akzeptanz	Gemeinschaft	Respekt	Vertrauen
Anerkennung	Gerechtigkeit	Raum	Vertraulichkeit
Anregung	Gesellschaft	Rituale	Vitalität
Aufmerksamkeit	Gesundheit	Ruhe	Wachstum
Aufrichtigkeit	Gleichgewicht	Sättigung	Wahlmöglichkeit
Ausgeglichenheit	Gleichwertigkeit	Schaffen	Wahrgenommen
Ausgewogenheit	Handeln	Schönheit	werden
Austausch	Harmonie	Schutz	Wahrhaftigkeit
Authentizität	Herausforderung	Selbst-	Wärme
Autonomie	Hilfe	- bestimmung	Wertschätzung
Beitragen	Hoffnung	- entfaltung	Wissen
Berechenbarkeit	Humor	- erkenntnis	Verständigung
Berührung	Individualität	- fürsorge	Verständnis
Bestätigung	Information	- respekt	Zugehörigkeit
Beständigkeit	Inspiration	- verantwortung	Zuwendung
Bewegung	Integrität	- verwirklichung	...
Bewusstsein	Intensität	- wertgefühl	...
Dankbarkeit	Intimität	- wertschätzung	
Danksagung	Klarheit	- wirksamkeit	
Dauerhaftigkeit	Komfort	Sexualität	
Diskretion	Kommunikation	Sicherheit	
Effektivität	Können	Sinn	
Ehrfurcht	Kongruenz	Spaß	
Ehrlichkeit	Kontakt	Spiel	
Einbezogen sein	Kontinuität	Spiritualität	
Einfachheit	Kreativität	Stabilität	
Einfühlsamkeit	Lernen	Stille	
Einsicht	Liebe	Stimmigkeit	
Empfangen	Loslassen	Stimulation	
Empathie	Menschlichkeit	Struktur(en)	
Entdecken	Mitgefühl	Teilnahme	
Entfaltung	Mitteilung	Tiefe	
Entspannung	Nähe	Toleranz	
Entwicklung	Nahrung	Transparenz	
Erholung	Offenheit	Trauer (Verlust)	
Ernst	Ordnung	Treue	
Erfahrung	Orientierung	Trost	
Erreichen		Unabhängigkeit	
Feiern		Unterstützung	
Freiheit		Ursache sein	
Freude			
Freundschaft			
Frieden			