

SO GEHT'S MIR

„GUT“

fröhlich, heiter,
erleichtert, dankbar,
zufrieden, freudig
entspannt, gelassen,
ruhig, geborgen,
ausgeglichen, sicher
friedlich, entspannt,
zuversichtlich
lebendig, erfrischt
energiegeladen,
wach, angeregt,
motiviert, inspiriert,
kraftvoll
neugierig, fasziniert
interessiert,
aufmerksam,
erwartungsvoll,
beeindruckt
hoffnungsvoll
liebevoll, mitfühlend
warmherzig, zugetan

„SCHLECHT“

traurig, wehmütig,
niedergeschlagen,
bedrückt, einsam,
enttäuscht, mutlos
ärgerlich, wütend,
frustriert, gereizt,
ungeduldig, genervt,
empört, Übelkeit,
aufgebracht,
ängstlich, unsicher,
besorgt, angespannt,
nervös, Erschrocken
misstrauisch
erschöpft, entmutigt
überfordert, müde,
ausgelaugt, kraftlos
gelangweilt
verwirrt, verdutzt,
verblüfft, ratlos
verlegen, peinlich
berührt, irritiert

DARUM GEHT'S MIR

Sicherheit: Schutz,
Stabilität, Klarheit,
Verlässlichkeit,
körperliche
Unversehrtheit,
Vorhersehbarkeit,
Rücksicht

Verbindung: Nähe,
Zugehörigkeit,
Gemeinschaft,
Freundschaft, Liebe,
Mitgefühl,
gegenseitiges
Verstehen, geteilte
Weltsicht

Selbstbestimmung:
Wahlfreiheit, Erfolg,
raum, Wirksamkeit,
Unabhängigkeit

Sinn: Wirksamkeit,
Beitrag leisten,
Integrität,
Anerkennung,
Wertschätzung

Gesundheit: Schlaf,
Bewegung, Wärme,
Erholung, Nahrung,
frische Luft

Freude: Humor,
Lachen, Kreativität,
Abenteuer, Spiel,
Leichtigkeit, Feiern,
Spontaneität,
Entspannung, Trauern

Lernen: Erkenntnis,
Entwicklung,
Inspiration, geistige
Stimulation

Gerechtigkeit:
Gleichwürdigkeit,
Respekt, Würde,
Chancengleichheit,
Verantwortung
gemeinsam tragen

Schönheit: Ästhetik,
Ordnung, Harmonie,
Naturerleben, Ruhe