

Eltern und Erziehungsberechtigte

# Alle Gefühle auf einen Blick

Die Anzahl Gefühle scheint unbeschränkt. Im Alltag benützen wir häufig dieselben Gefühlsausdrücke – **leider!** Präzise die eigenen Gefühle zu detektieren und der Aussenwelt mitzuteilen, schafft Sicherheit und Verständnis.

angeregt  
aufmerksam  
aufmerksam  
aufrecht  
ausgeglichen  
beeindruckt  
befriedigt  
begeistert  
belebt  
berauscht  
beruhigt  
berührt  
besänftigt  
betroffen  
bewegt  
bezaubert  
dankbar  
elektrisiert  
energiegeladen  
enthusiastisch  
entspannt  
entzückt  
erfreut  
erfüllt  
ergriffen  
erleichtert  
ermutigt  
erregt  
erstaunt  
erwartungsvoll  
fasziniert  
frei  
friedvoll  
fröhlich

gebannt  
gelassen  
gelöst  
gespannt  
glücklich  
gut gelaunt  
harmonisch  
heiter  
heiter  
hilfsbereit  
hingerissen  
hocherfreut  
hoffnungsvoll  
humorvoll  
in etwas vertieft  
inspiriert  
interessiert  
klar  
konzentriert  
kraftvoll  
lebendig  
lebenslustig  
leidenschaftlich  
liebervoll  
lustig  
mitfühlend  
munter  
mutig  
nah  
neugierig  
offen  
offenherzig  
optimistisch  
prickelnd

ruhig  
sanft  
schelmisch  
schwungvoll  
sensibel  
sicher  
spritzig  
stark  
stolz  
tapfer  
teilnahmsvoll  
überrascht  
überschwänglich  
überströmend  
überwältigt  
unbesorgt  
verblüfft  
verdutzt,  
vergnügt  
verliebt  
vertrauensvoll  
verwundert  
vital  
wach  
wachsam  
wohl  
wütend  
zart  
zentriert  
zerbrechlich  
zufrieden

Frühe Kindheit

# Alle Bedürfnisse auf einen Blick

## VERBINDUNG

Anerkennung, Begleitung, Beständigkeit, Empathie, Geborgenheit, Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit, Intimität, Kommunikation, Liebe, Mitgefühl, Nähe, Respekt / Selbstrespekt, Rücksichtnahme, emotionaler Schutz, Sehen und Gesehen werden, emotionale Sicherheit, Stabilität, Unterstützung, Wertschätzung, Verstehen und verstanden werden, Vertrauen, Wärme, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zur Bereicherung des Lebens beitragen, Zusammenarbeit

## AUFRICHTIGKEIT

Authentizität, Integrität, Präsenz

## SPIEL

Freude, Humor

## FRIEDE

Gemeinschaft, Gleichwertigkeit, Harmonie, Inspiration, Leichtigkeit, Ordnung, Ruhe, Schönheit

## PHYSISCHES WOHLBEFINDEN

Bewegung, Entspannung, Körperkontakt, Luft, Nahrung, Sexualität, physische Sicherheit, physischer Schutz, Wasser

## SINNHAFTIGKEIT

Absicht, Achtsamkeit, Anregung, beitragen können, Bewusstheit, Effektivität, Effizienz, Feiern und Bedauern, Gewissenhaftigkeit, Hoffnung, Klarheit, Kompetenz, Kreativität, Lernen, Selbstentfaltung, Spiritualität, Stimulation, Teilnahme, von Bedeutung sein, Verständnis, Wachstum

## AUTONOMIE

Freiheit, Individualität, Raum, Spontanität, Unabhängigkeit, Wahlfreiheit