

Downloadmaterialien zu den Bildkarten

Claudia Härtl-Kasulke/Monica van Bueren

75 Bildkarten

Die Kraft der Emotionen

ISBN 978-3-407-36614-6

© 2016 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de



BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind (s. Bildkarte 73)

| | | | |
|-----------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| abenteuerlustig | enthusiastisch | hilfsbereit | sicher |
| absorbiert | entlastet | hingebend | sorglos |
| aktiv | entschlossen | hingerissen | souverän |
| angenehm | entspannt | hocherfreut | spritzig |
| angeregt | entzückt | hoffnungsvoll | stark |
| aufgeblüht | erfreut | inspiriert | stauend |
| aufgedreht | erfrischt | interessiert | still |
| aufgemuntert | erfüllt | involviert | stimuliert |
| aufgeregt | ergriffen | jubilierend | stolz |
| aufgeschlossen | erleichtert | klar | strahlend |
| aufgeweckt | ermutigt | konzentriert | tatkräftig |
| aufmerksam | erquickt | kraftvoll | teilnahmsvoll |
| ausgeglichen | erregt | kreativ | übergänglich |
| ausgeruht | erstaunt | lebendig | überrascht |
| befreit | erwartungsvoll | Lebenslust | überschwänglich |
| befriedigt | fasziniert | lebhaft | unbekümmert |
| begeistert | frei | leicht | unbeschwert |
| behaglich | freudig | leichten Herzens | unbesorgt |
| belebt | freund(schaft)lich | leidenschaftlich | unternehmenslustig |
| belustigt | friedlich | liebervoll | verblüfft |
| berauscht | froh | locker | vergnügt |
| bereichert | fröhlich | Lust haben | verliebt |
| beruhigt | gebannt | lustig | versichert |
| berührt | geborgen | mit Liebe erfüllt | vertrauensvoll |
| besänftigt | gefasst | mitfühlend | verzaubert |
| beschaulich | gelassen | mitteilsam | voll Bewunderung |
| beschwingt | gelöst | motiviert | wach(sam) |
| beteiligt | gerührt | munter Neugierig | warmherzig |
| bewegt | gesammelt | nüchtern | wertgeschätzt |
| bezaubert | geschützt | offen(-herzig) | Wertschätzung |
| dankbar | gespannt | optimistisch | wohl(ig) |
| ehrfürchtig | getröstet | ruhig | wohlgemut |
| eifrig | glücklich | sanft | wohlwollend |
| einbezogen | großherzig | satt | zart |
| ekstatisch | gutgelaunt | schwungvoll | zärtlich |
| elektrisiert | gutmütig | selbstsicher | zentriert |
| empfindend | harmonisch | selig | zufrieden |
| energiegeladen | heiter | sich freuen | zuneigend |
| energievoll | hellwach | mutig | zutraulich |
| energisch | herzlich | nah | zuversichtlich |

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind (s. Bildkarte 74)

| | | | |
|-----------------|------------------------|------------------|----------------|
| abgeneigt | entsetzt | leblos | traurig |
| abgeschlagen | enttäuscht | lethargisch | überdrüssig |
| abgespannt | entwaffnet | lustlos | überlastet |
| Abscheu | erbost | matt | überrascht |
| abwesend | ermüdet | melancholisch | übersättigt |
| Adrenalinstoß | ernüchtert | miserabel | überwältigt |
| alarmiert | erregt | misstrauisch | unbehaglich |
| allein | erschlagen | mittellos | unentschlossen |
| angeekelt | erschöpft | müde | ungeduldig |
| angeödet | erschreckt | mürrisch | ungläubig |
| angespannt | erschüttert | mutlos | unglücklich |
| angewidert | erstarrt | neidisch | unruhig |
| ängstlich | fassungslos | nervös | unsicher |
| angstvoll | faul | niedergeschlagen | unstet |
| apathisch | finster | ohnmächtig | unter Druck |
| ärgerlich | frustriert | panisch | unwohl |
| argwöhnisch | furchtsam | passiv | unzufrieden |
| auf Tiefpunkt | geängstigt | peinlich berührt | veraltet |
| aufgeregt | gebrochenes Herz haben | perplex | verängstigt |
| aufgewühlt | gefühllos | pessimistisch | verärgert |
| aus der Fassung | gehemmt | rachsüchtig | verbittert |
| ausgehungert | gekränkt | rasend vor Wut | verdießlich |
| ausgelaugt | geladen | ruhelos | verdrossen |
| außer mir | gelähmt | satt haben | verlegen |
| bedrückt | gelangweilt | sauer | verletzlich |
| bekommen | gemein | scheu | verletzt |
| bekümmert | genervt | schlaff | verloren |
| belastet | gequält | schläfrig | verschlossen |
| beleidigt | gerädert | schlapp | verschwiegen |
| berührt | gereizt | schlecht | verspannt |
| beschämt | gestresst | Schmerz | verstimmt |
| besorgt | getrennt | schmerzhaft | verstört |
| bestürzt | gleichgültig | shockiert | verunsichert |
| betroffen | gleichmütig | schüchtern | verwirrt |
| betrübt | grollend | schuldig | verzagt |
| bitter | Hass | schwach | verzweifelt |
| blockiert | hasserfüllt | schwankend | voll Abneigung |
| depressiv | Herz schwer | schwer | widerwillig |
| deprimiert | hilflos | schwerfällig | wütend |
| desinteressiert | hin- und hergerissen | schwermütig | zaghafte |
| die Nase voll | in Panik | seelenwund | zappelig |
| dumpf | irritiert | sehnsüchtig | zerbrechlich |
| durcheinander | kalt | skeptisch | zerrissen |
| dürstend | kaputt | sorgenvoll | zerschlagen |
| eifersüchtig | kleinmütig | sprachlos | zitternd |
| einsam | Kloß im Hals | starr | zögerlich |
| elend | konfus | still | zornig |
| empört | krank | streitlustig | zwiespältig |
| energielos | kribbelig | stutzig | |
| entmutigt | kummervoll | teilnahmslos | |
| entrüstet | lasch | träge | |

Bedürfnisse: Ausdruck unserer Lebensenergie (s. Bildkarte 75)

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Abwechslung | Freiheit | Lernen | Struktur(en) |
| Achtsamkeit | Freude | Liebe | Tatkraft |
| aktiv sein und ausruhen | Freude bereiten | Loslassen | Teilnahme |
| Aktivität | freundlicher Umgang | Loyalität | Tiefe |
| Aktualisierung | Freundschaft | Lust | Toleranz |
| Akzeptanz | Frieden | Meisterschaft | Transparenz |
| Alleinsein | Fürsorglichkeit | Menschlichkeit | Trauer |
| Anerkennung | Ganzheit | Mitgefühl | Treue |
| Annahme | Gastfreundschaft | mitgestalten | Trost |
| Anregung | Geben und Nehmen | Mitteilung | Umwelt/Schutz |
| Ästhetik | Geborgenheit | Mut | Umweltbewusstsein |
| Aufmerksamkeit | Geburt | Nähe | Unabhängigkeit |
| Aufrichtigkeit | gehört werden | Nahrung | Unlustvermeidung |
| Ausdruck | Gelassenheit | Offenheit | Unterkunft |
| Ausgeglichenheit | Gemeinsamkeit | Optimismus | Unterstützung |
| Ausgewogenheit | Gemeinschaft | Ordnung | Ursache sein |
| Austausch | Gemeinschaftsgeist | Orientierung | Verantwortlichkeit |
| Authentisch sein | Gemeinsinn | Originalität | Verantwortung |
| Autonomie | Genauigkeit | partnerschaftlicher Umgang | Verbindlichkeit |
| Balance von Arbeit und Freizeit | Genießen | persönliches Wachstum | Verbindung |
| Beitragen zu Besonderem | Gerechtigkeit | Pflege | Verbundenheit |
| Berechenbarkeit | gesehen werden | Phantasie | Vergnügen |
| Berührung | Gesellschaft | Präsenz | Verlässlichkeit |
| Beständigkeit | Gesundheit | Privatsphäre | Verlust |
| Bestätigung | Gewissen | Pünktlichkeit | Verständigung |
| Bewegung | Gleichgewicht | Raum für persönlichen Ausdruck | Verständnis |
| Bewusstheit | Gleichwertigkeit | Respekt | Verstehen |
| Bewusstsein | Glück | Rhythmus | Vertrauen |
| Bildung | Großmut | Rituale einsetzen | Vertraulichkeit |
| Bindung | Großzügigkeit | Rücksichtnahme | Vielfalt |
| Dankbarkeit | Handeln | Ruhe | Vitalität |
| Danksagung | Harmonie | Sättigung | Vorwärtskommen |
| Dauerhaftigkeit | Heilung | Schaffen | Wachstum |
| Dienen | Herausforderung | Schönheit | Wahlmöglichkeit |
| Diskretion | Hilfe | Schutz | Wahrgenommen werden |
| Disziplin | Hilfsbereitschaft | Sein | Wahrhaftigkeit |
| Durchführen | Hoffnung | Selbstbestimmung | Wärme |
| Effektivität | Humor | Selbstentfaltung | Wechselbeziehung |
| Ehrfurcht | Identität | Selbsterkenntnis | Weitblick |
| Ehrlichkeit | Individualität | Selbstrespekt | Weiterkommen |
| eigenen Platz finden | Information | Selbstverantwortung | Wertschätzung |
| Einbezogen sein | Initiative | Selbstvertrauen | Widerspruchsgeist |
| Einfachheit | innerer Frieden | Selbstverwirklichung | wirtschaftliche Sicherheit |
| Einfühlsamkeit | Inspiration | Selbstwerterhöhung | Wissen |
| Einsicht | Integrität | Selbstwertgefühl | Wissen um den Weg |
| Empathie | Intensität | Selbstwertschätzung | Wissen, wo man dran ist |
| Empfangen | Intimität | Sexualität | Würde |
| Engagement | Komfort | Sicherheit | Würdigung |
| Entdecken | Kommunikation | Sinn | Zärtlichkeit |
| Entfaltung | Kompetenz | Sinnhaftigkeit | Zeit effektiv nutzen |
| Entspannung | Konfliktfähigkeit | soziales Engagement | Zeit für Integration |
| Entwicklung | Kongruenz | Sparsamkeit | Zeit sinnvoll nutzen |
| Erfahrung | Können | Spaß | Zentriertheit |
| Erfolg | Kontakt | Spiel | Zielstrebigkeit |
| Erholung | Kontinuität | Spiritualität | Zugehörigkeit |
| ernst genommen werden | Kontrolle | Sport | Zuhören |
| Ernsthaftigkeit | Konzentration | Sprechen | Zuneigung |
| Erreichen | Kraft | Stabilität | Zusammenarbeit |
| Familie | Kreativität | Stärke | Zuspruch |
| Feiern | Lebenserhalt | Stille | Zuverlässigkeit |
| Fitness | Lebensfreude | Stimmigkeit | Zweckbestimmung |
| Flexibilität | Leichtigkeit | Stimulation | |