



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	zaghaf
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	