

Inhalt

Einführung.....	14
Lebendige Kommunikation durch das Mitteilen von Gefühlen und Bedürfnissen.....	15
Ein kleiner Einblick in die 4 Schritte der GFK.....	17
Teil 1: Gefühle und Bedürfnisse in Werken berühmter Autoren.....	20
Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt wer- den.....	21
angenehm.....	21
angeregt.....	21
aufmerksam.....	22
aufrecht.....	23
ausgeglichen.....	23
beeindruckt.....	25
befriedigt.....	25
begeistert.....	26
belebt.....	27
berauscht.....	28
beruhigt.....	29
berührt.....	30
besänftigt.....	31
betroffen.....	32
bewegt.....	33
bezaubert.....	34
dankbar.....	35
elektrisiert.....	35
enthusiastisch.....	37
entspannt.....	37
entzückt.....	37
erfreut.....	38
ergriffen.....	39
erleichtert.....	40
ermutigt.....	40
erregt.....	42
erstaunt.....	43
erwartungsvoll.....	43
fasziniert.....	44
frei.....	44
friedvoll.....	45
fröhlich.....	45

gelassen.....	46
gelöst.....	46
gespannt.....	46
glücklich.....	47
gut gelaunt.....	49
harmonisch.....	49
heiter.....	49
hingerissen.....	50
hocherfreut.....	51
hoffnungsvoll.....	51
humorvoll.....	52
in etwas vertieft.....	53
inspiriert.....	54
interessiert.....	54
klar.....	55
konzentriert.....	55
lebendig.....	55
liebevoll.....	56
mitfühlend.....	57
munter.....	58
mutig.....	59
neugierig.....	60
offen.....	61
offenherzig.....	62
optimistisch.....	62
prickelnd.....	62
ruhig.....	63
sanft.....	64
schelmisch.....	65
sicher.....	66
stark.....	66
stolz.....	67
tapfer.....	67
teilnahmsvoll.....	68
überrascht.....	69
überschwänglich.....	70
überströmend.....	70
unbesorgt.....	71
verblüfft.....	72
verdutzt.....	72
vergnügt.....	73
verliebt.....	75

vertrauensvoll.....	75
verwundert.....	77
voller Energie.....	78
voller Zärtlichkeit.....	79
voller Zuneigung.....	79
wach.....	80
wachsam.....	81
wohl.....	81
zufrieden.....	82

Gefühle, die uns signalisieren, dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.....	84
abgespannt.....	84
abgetrennt.....	84
allein.....	85
angeödet.....	86
angespannt.....	87
angewidert.....	88
ängstlich.....	89
apathisch.....	90
ärgerlich.....	91
argwöhnisch.....	91
auf der Hut.....	92
aufgewühlt.....	93
aus der Fassung.....	93
ausgehungert.....	94
außer sich.....	95
bedauernd.....	95
bekümmert.....	96
beschämt.....	97
besorgt.....	97
bestürzt.....	98
betroffen.....	99
betrübt.....	100
bitter.....	101
deprimiert.....	101
dürstend.....	102
eifersüchtig.....	103
einsam.....	104
energielos.....	105
entmutigt.....	105
entsetzt.....	106
enttäuscht.....	107

erbozt.....	109
erregt.....	110
erschöpft.....	111
erschrocken.....	112
erschüttert.....	112
erzürnt.....	113
fassungslos.....	114
finster.....	114
furchtsam.....	115
gefühllos.....	115
gekränkt.....	116
gelangweilt.....	116
gequält.....	116
gereizt.....	117
hilflos.....	118
hin- und hergerissen.....	119
hungrig.....	119
in Panik.....	121
innerlich zerrissen.....	121
irritiert.....	122
kummervoll.....	122
leczend.....	123
leidend.....	124
lethargisch.....	125
melancholisch.....	127
müde.....	127
mürrisch.....	129
neidisch.....	130
nervös.....	131
niedergedrückt.....	131
niedergeschlagen.....	132
ohne Schwung.....	132
panisch.....	133
peinlich berührt.....	134
perplex.....	135
rasend vor Wut.....	135
satt haben.....	136
schläfrig.....	137
schlecht.....	138
schlecht gelaunt.....	138
Schmerzen.....	139
schmerzerfüllt.....	139

schockiert.....	140
schwer.....	141
starr vor Schreck.....	141
still.....	143
stutzig.....	143
träge.....	144
traurig.....	144
überdrüssig.....	145
überrascht.....	147
unbehaglich.....	147
unentschlossen.....	148
ungeduldig.....	149
ungläubig.....	150
unglücklich.....	151
unruhig.....	153
unsicher.....	153
unzufrieden.....	155
verärgert.....	156
verbittert.....	156
verdrießlich.....	157
verdrossen.....	158
verdutzt.....	159
verletzt.....	160
verstimmt.....	161
verstört.....	162
verwirrt.....	163
verwundert.....	164
verzweifelt.....	165
wütend.....	167
zerschlagen.....	168
zornig.....	168

Bedürfnisse, deren Erfüllung für ein glückliches Dasein sorgt	
.....	170
Anerkennung.....	170
Aufmerksamkeit.....	170
Aufrichtigkeit.....	171
Austausch.....	172
Authentizität.....	173
Autonomie.....	174
Beständigkeit.....	175
Brüderlichkeit.....	176
Ehrlichkeit.....	177

Einsamkeit.....	178
Eintracht.....	179
Empathie.....	180
Engagement.....	181
Entscheidungsfreiheit.....	182
Entspannung.....	183
Entwicklung.....	184
Erfolg.....	185
Ethik.....	185
Etwas beitragen.....	186
Fairness.....	187
Fantasie.....	188
Feiern.....	190
Freiheit.....	191
Freundlichkeit.....	192
Frieden.....	194
Gegenseitigkeit.....	195
Gemeinsamkeit.....	196
Gleichberechtigung.....	197
Gleichgewicht.....	198
Großzügigkeit.....	199
Handlung.....	200
Harmonie.....	201
Heitere Gelassenheit.....	202
Hoffnung.....	204
Humor.....	205
Innovation.....	207
Integrität.....	208
Intimität.....	209
Intuition.....	210
Kommunikation.....	212
Kompetenz.....	213
Können.....	214
Kontakt.....	215
Kontinuität.....	216
Kreativität.....	217
Kunst.....	218
Lebenszweck.....	220
Leistung.....	222
Lernen.....	222
Liebe.....	224
Loslassen.....	226

Loyalität.....	227
Menschliche Gesellschaft.....	228
Menschlichkeit.....	229
Nähe.....	230
Neuheit.....	231
Offenheit.....	233
Orientierung.....	234
Originalität.....	236
Präsenz.....	237
Raum.....	238
Respekt.....	240
Rücksicht.....	241
Ruhe.....	243
Sanftheit.....	245
Schönheit.....	247
Schutz.....	248
Seinen Platz kennen.....	249
Selbstachtung.....	250
Selbstbewusstsein.....	251
Sensibilität.....	252
Solidarität.....	253
Spiel.....	253
Spiritualität.....	255
Spontanität.....	256
Stabilität.....	256
Teilhabe.....	258
Toleranz.....	259
Träume.....	260
Trost.....	262
Unabhängigkeit.....	263
Veränderung.....	264
Verbesserung.....	265
Verbundenheit.....	266
Verlässlichkeit.....	267
Verständnis.....	269
Vertrauen.....	270
Vertraulichkeit.....	271
Verwirklichung.....	272
Wärme.....	273
Weisheit.....	275
Wertschätzung.....	278
Zärtlichkeit.....	279

Zugehörigkeit.....	280
Zusammenarbeit.....	282
Zuwendung.....	283
Teil 2: Vom passiven zum aktiven Wortschatz.....	285
Aktivierungstechnik 1: In Kategorien aufteilen.....	286
Aktivierungstechnik 2: ABC-Listen nach dem Stadt-Land- Fluss-Prinzip.....	293
Aktivierungstechnik 3: Gefühle und Bedürfnisse kombinieren	298
Quellenverzeichnis.....	301
Alle Bücher.....	302
Die Autoren.....	312
Literatur.....	314
Auch von Andreas Seebeck.....	315
Auch von Lotus-Press.....	322