

## **Holz**

*Wortschatz für den Ausdruck von Bedürfnissen:*

Aktivität, Anerkennung, Arbeit, Bestärkung, Bewegung, eigene Strategien entwickeln, Ehrlichkeit, Einzigartigkeit, Engagement, Entdecken, Entfaltung, Entwicklung, Ermutigung, etwas schaffen/ Ursache sein, Flexibilität, Herausforderung, Hilfe, Initiative, Inspiration, Kraft, Kreativität, Lebendigkeit, Mitgestaltung, Mobilität, Motivation, Mut, Natur, Optimismus, Selbstbehauptung, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Selbstbestimmung, Spannung, Spontanität, Sport, Tatkraft, Toleranz, Überblick, Verantwortlichkeit, Verantwortung, Veränderung, Vielfalt, Vorankommen, Vorwärtskommen, Wachstum, Wahl, Weitblick, Zeit effektiv nutzen, Zielstrebigkeit, Zuversicht

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten:*

abenteuerlich, agil, belebt, dynamisch, eifrig, energetisiert, energisch, energiegeladen, engagiert, entschlossen, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, gespannt, hibbelig, hoffnungsvoll, inspiriert, kraftvoll, kreativ, lebendig, locker, motiviert, munter, neugierig, optimistisch, quirlig, schöpferisch, schwungvoll, spritzig, tapfer, tatkräftig, überrascht, unverbraucht, verblüfft, vital, zuversichtlich

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten:*

angespannt, antriebsarm, antriebslos, ambivalent, ärgerlich, argwöhnisch, aufgebracht, aus der Fassung, außer sich, beklommen, beladen, belastet, betrübt, bitter, blockiert, eifersüchtig, empört, entnervt, enttäuscht, entrüstet, ernüchtert, erregt, explosiv, feindselig, frustriert, geblendet, gehemmt, geladen, genervt, gereizt, gestresst, handlungsunfähig, hasserfüllt, hektisch, hin- u. her gerissen, hoffnungslos, konfliktgeladen, kraftlos, kribbelig, lahm, lasch, launisch, leblos, lethargisch, missmutig, mürbe, mürrisch, orientierungslos, rachsüchtig, sauer, starr, streitlustig, trotzig, übellaunig, überlastet, unentschieden, unentschlossen, ungeduldig, uninspiriert, unschlüssig, unter Druck, unwillig, verärgert, verbittert, verdrießlich, verkrampft, verloren, verspannt, verträumt, verzagt, widerstrebend, widerwillig, wütend, zaghaft, zögerlich, zornig, zwiespältig

## **Feuer**

*Wortschatz für den Ausdruck von Bedürfnissen:*

Abwechslung, Achtsamkeit, Anregung, Anreiz, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Austausch, Bewunderung, Bewusstheit, Beziehung, Begeisterung, Dankbarkeit, Einbezogen-Sein, Einheit, Empathie, Erfolg, Ergebnisse, Erkenntnis, Erleben, Erregung, Feiern, Freiwilligkeit, Freizeit, Freude, Freude bereiten, freundlicher Umgang, Freundlichkeit, Freundschaft, Frieden, Geistesfrieden, Gegenseitigkeit, gehört werden, gemeinsame Geschichten/Kultur, Genuss, gesehen werden, Glück, Großzügigkeit, Güte, Hilfsbereitschaft, Humor, Individualität, innerer Friede, Integration, Intensität, Intimität, Kameradschaft, Kommunikation, Konfliktfähigkeit, Kontakt, Kooperation, Kultur, Lachen, Lebensfreude, Leichtigkeit, Leidenschaft, Lernen, Licht, Liebe, Menschlichkeit, Miteinander, Mitgefühl, Mitteilung, Offenheit, Originalität, partnerschaftlicher Umgang, persönlicher Ausdruck, Persönlichkeit, Präsenz, Schönheit, Selbstausdruck, Selbstvertrauen, Selbstausdruck, Sexualität, sinnliche Reize, Spaß, Spiel, Sprechen und Zuhören, Stimmigkeit, Stimulation, Sympathie, Verbindung, Verbundenheit, Vergebung, Vergnügen, Verständigung, Verständnis, Wachheit, Wachsamkeit, wahrgenommen werden, Wahrnehmen, Wärme, Würde, Würdigung, Zärtlichkeit, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zusammensein, Zweisamkeit

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten:*

aktiv, angeregt, angespornt, aufgedreht, aufgeregt, aufgeweckt, aufmerksam, ausgefüllt, ausgelassen, begeistert, belustigt, berauscht, berührt, bewegt, beschwingt, bewusst, bezaubert,

enthusiastisch, entzückt, erfreut, erregt, euphorisch, fantastisch, freudig, freudvoll, froh, fröhlich, erfüllt, erheitert, fasziniert, friedfertig, friedlich, gebannt, gefesselt, gefühlvoll, glücklich, gut gelaunt, hellwach, heiter, herzlich, hingerissen, hocherfreut, intensiv, jubelnd, lebenslustig, lebhaft, leidenschaftlich, liebevoll, Lust haben, lustig, mit Liebe erfüllt, offen, offenherzig, sanft, schlecht gelaunt, schmelzend, schweißgebadet, schwindelig, selbstsicher, sorgenfrei, sorglos, staunend, strahlend, überglücklich, überschäumend, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, vergnügt, verliebt, verspielt, verzaubert, verzückt, wach, wachsam, warm, warmherzig, zart, zärtlich, zugeneigt, zugewandt, zum Scherzen aufgelegt, zutraulich

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten:*

abwesend, alarmiert, aufgepeitscht, aufgeregte, bedrückt, bestürzt, betroffen, deprimiert, desinteressiert, distanziert, eiskalt, entmutigt, erhitzt, fade, freudlos, friedlos, gelangweilt, geistesabwesend, interesselos, kalt, kühl, leer, lieblos, lustlos, miserabel, mutlos, nervös, pessimistisch, rasend, rastlos, ruhelos, schwindelig, sehnsüchtig, sehnsuchtsvoll, sentimental, peinlich berührt, panisch, überdreht, unbeteiligt, unerfüllt, ungerührt, unglücklich, unnahbar, untröstlich, unverbunden, verlegen, verwirrt, wachsam, zappelig

## **Erde**

*Wortschatz für den Ausdruck von Bedürfnissen:*

Akzeptanz, Annahme, Anteilnahme, Ausgewogenheit, Balance, Behutsamkeit, Bequemlichkeit, Beruhigung, Berührung, Bindung, Einfühlsamkeit, Einfühlung, emotionale Sicherheit, Ergänzung, Fürsorge, Gastfreundschaft, Geborgenheit, gemeinsame Werte, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gemeinschaftssinn, Gesellschaft, Körperkontakt, Musik, Nähe, Nahrung, Pflege, Resonanz, Rhythmus, Schutz, Schutz vor körperlichem Schaden, Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen, seinen Platz finden, Selbstsicherheit, Sicherheit, soziales Engagement, Stabilität, Stärke, Treue, Trost, Unterhalt, Unterkunft, Unterstützung, wirtschaftliche Sicherheit, Wissen wie man dran ist, Wohlbefinden, Wohlergehen, Zentriertheit, Zugehörigkeit

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten:*

angenehm, ausgeglichen, behaglich, beruhigt, besonnen, gelassen, gefasst, gemütlich, geschützt, mild, satt, sicher, selbstzufrieden, stabil, vertrauensvoll, vibrierend, zentriert, zufrieden,

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten:*

angeekelt, angewidert, apathisch, besorgt, bewegungslos, beunruhigt, durchgeschüttelt, dumpf, elend, erschüttert, fassungslos, haltlos, hilflos, hungrig, hundeelend, instabil, kummervoll, labil, neidisch, nostalgisch, passiv, phlegmatisch, schläfrig, schlaff, schlapp, sorgenvoll, schutzlos, schwer, schwermütig, träge, überwältigt, unausgeglichen, unbehaglich, unbequem, unbewegt, ungemütlich, unsicher, verklemmt, voller Sorgen, verstimmt, verstört, voll von Zweifel, vorsichtig, zerstreut

## **Metall**

*Wortschatz für den Ausdruck von Bedürfnissen:*

Abstand, Alleinsein, Aufrichtigkeit, Autonomie, Bildung, Diskretion, Disziplin, Effektivität, Eigenständigkeit, Einfachheit, Erfahrung, ernst genommen werden, Freiheit, Genauigkeit, Gerechtigkeit, Gewissenhaftigkeit, Gleichbehandlung, Gleichheit, Gleichwertigkeit, Hoffnung, Information, Klarheit, Kompetenz, Kongruenz, Konsistenz, Konzentration, Korrektheit, Loyalität, Luft, Objektivität, Ordnung, Orientierung, Privatsphäre, Pünktlichkeit, Raum, Respekt, Rücksichtnahme, Selbstrespekt, Struktur, Trauer, Übereinstimmung, Unabhängigkeit, Ungestörtheit, Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Verluste und Abschiede feierlich begehen, Verstehen, Vertrauen, Wahlfreiheit, Weisheit, Wissen

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten:*

atemlos, befreit, befangen, beherrscht, dankbar, entlastet, erleichtert, ergriffen, frei, geistreich, gerührt, gesammelt, klar, leicht, lernbegierig, unbeschwert, stolz, weit, wissbegierig, zu Tränen gerührt

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten:*

abgeneigt, abgeschieden, Abscheu, abwehrend, allein, atemlos, benebelt, benommen, bedauernd, befangen, durcheinander, energielos, einsam, entfremdet, erstaunt, gleichgültig, gleichmütig, irritiert, konfus, melancholisch, misstrauisch, perplex, ratlos, reuevoll, skeptisch, schmerzvoll, todtraurig, traurig, trostlos, trübsinnig, überrascht, unklar, unzufrieden, verblüfft, verletzt, verschlossen, verzweifelt, widersprüchlich, zerrissen, zweifelnd

## **Wasser**

*Wortschatz für den Ausdruck von Bedürfnissen:*

Authentizität, Bedeutung/wichtig sein, Beitrag, Beständigkeit, eigene Träume/Ziele/Werte bestimmen, Einfluss, Entlastung, Entspannung, Erhaltung, Erholung, Ganzheit, Gelassenheit, Gesundheit, Harmonie, Heilung, Identität, Integrität (nach den eigenen Werten leben), Kontinuität, Kühle, Lebenserhalt, Rituale, Ruhe, Schlaf, Selbstkenntnis, Selbstwert, Sinn, sinnvolle Tätigkeit, Spiritualität, Stille, Tiefe, Transzendenz, Überleben, Umweltbewusstsein, Umweltschutz, Wasser, Wertschätzung, Wirksamkeit, Zeit sinnvoll nutzen, zur Bereicherung des Lebens beitragen

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei erfüllten Bedürfnissen auftreten:*

aufgeschlossen, ausgeruht, bescheiden, ekstatisch, entspannt, empfindsam, erfrischt, erholt, frisch, furchtlos, gelassen, gleichmütig, gesund, mutig, ruhig, selig, sensibel, still, unerschütterlich, vertieft, versunken

*Wortschatz für den Ausdruck von Gefühlen die bei unerfüllten Bedürfnissen auftreten:*

ängstlich, angstschlotternd, angstvoll, ausgebrannt, ausgelaugt, düster, durchwühlt, durstig, empfindlich, ermüdet, erschlagen, erschöpft, erschreckt, erschrocken, erstarrt, furchtsam, gespannt, heiß, jämmerlich, kaputt, matt, mitgenommen, müde, niedergeschlagen, versteinert, voller Angst, zurückhaltend, gelähmt, hart, introvertiert, ohnmächtig, resigniert, scheu, schockiert, schrecklich, schüchtern, schwach, taub, teilnahmslos, tot, überhitzt, unruhig, verbraucht, verletzlich, verschlafen, wehmütig, zerbrechlich, zermüht, zitternd, zittrig, zurückgezogen