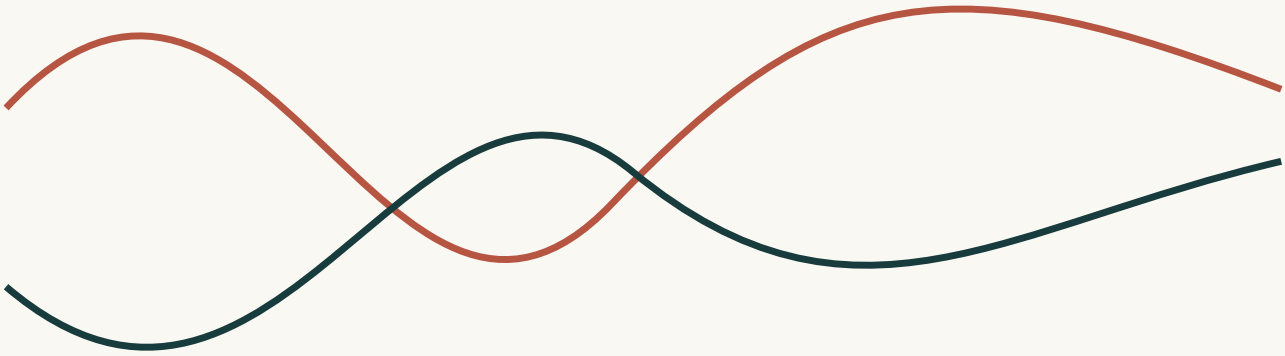
WILD LIFE PODCAST

Anhang zur Folge 113

„Vorwürfe entschlüsseln und Verbindung schaffen“

des Wild Life Podcasts



GEFÜHLE · INNERES ERLEBEN
BEDÜRFNISSE · WERTEKONFLIKTE

Wortschatz und Orientierung für Begegnung und Beziehung

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de

Angenehme Gefühle

Worte finden für das eigene Erleben

Die Gruppen dienen der Orientierung. Manche Wörter beschreiben neben Gefühlen auch körperliche Empfindungen oder innere Zustände. Entscheidend ist, welche Formulierung Dein Erleben trifft.

Freude und Vergnügen

froh · fröhlich · heiter · glücklich · vergnügt · entzückt · ausgelassen · beschwingt · begeistert · euphorisch

Ruhe und Entspannung

ruhig · entspannt · gelassen · gelöst · friedlich · unbeschwert · ausgeglichen · wohlig

Sicherheit und Geborgenheit

sicher · geborgen · vertrauensvoll · getrost · behaglich · zuversichtlich

Nähe und Zuneigung

liebevoll · zärtlich · zugeneigt · verliebt · verbunden · nah · warmherzig · innig

Berührtsein und Dankbarkeit

berührt · bewegt · gerührt · dankbar · ergriffen · erfüllt · beglückt

Lebendigkeit und Kraft

lebendig · vital · kraftvoll · energiegeladen · beschwingt · unternehmungslustig · mutig · frei

Interesse und Entdeckungslust

interessiert · neugierig · gespannt · fasziniert · angeregt · inspiriert · abenteuerlustig

Hoffnung und Ermutigung

hoffnungsvoll · erwartungsfroh · optimistisch · ermutigt · zuversichtlich · entschlossen

Sinnlichkeit und erotische Lust

lustvoll · sinnlich angeregt · sexuell erregt · prickelnd · leidenschaftlich · wollüstig · voller Verlangen · erotisch elektrisiert

Genuss und Befriedigung

genussvoll · verzückt · lusttrunken · wohlig durchströmt · befriedigt · satt · selig · angenehm erschöpft

Zum Ausprobieren
„Ich fühle mich gerade …“
„In meinem Körper spüre ich dabei …“

Quelle: GFK-Gefühlslisten; ergänzt um sexuelles Erleben

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de

Unangenehme Gefühle

Auch unangenehme Gefühle dürfen präzise benannt werden.

„Unangenehm“ bedeutet nicht „falsch“ oder „schlecht“. Sehnsucht, Erregung oder Aufregung können angenehm und unangenehm zugleich sein.

Angst und Sorge

ängstlich · besorgt · bang · beklommen · furchtsam · verängstigt · panisch · alarmiert

Unsicherheit und Verletzlichkeit

unsicher · verunsichert · zaghaft · befangen · verletzlich · schutzlos · hilflos · ratlos

Anspannung und Unruhe

angespannt · nervös · unruhig · rastlos · gestresst · fahrig · gehetzt · gereizt

Ärger und Wut

ärgerlich · verärgert · genervt · aufgebracht · wütend · zornig · empört · erbost · voller Groll

Trauer und Schmerz

traurig · betrübt · bekümmert · schwermütig · unglücklich · schmerzerfüllt · kummervoll · verzweifelt

Enttäuschung und Frustration

enttäuscht · ernüchtert · frustriert · unzufrieden · verbittert · entmutigt · resigniert · hoffnungslos

Einsamkeit und Sehnsucht

einsam · verloren · leer · sehnsüchtig · wehmütig · voller Heimweh

Scham und Schuldgefühle

beschämt · verlegen · peinlich berührt · schuldbewusst · reuevoll · zerknirscht

Verwirrung und innerer Zwiespalt

verwirrt · irritiert · verblüfft · fassungslos · hin- und hergerissen · zwiespältig · unentschlossen

Abneigung und Ekel

unbehaglich · widerwillig · angeekelt · angewidert · abgestoßen · voller Abscheu

Erschöpfung und innere Leere

müde · erschöpft · ausgelaugt · kraftlos · matt · lustlos · abgestumpft · innerlich taub

Gefühle rund um Sexualität

sexuell frustriert · lustlos · unbefriedigt · gehemmt · beschämt · unsicher · eifersüchtig · sehnsüchtig · von der eigenen Erregung überwältigt

Gefühl oder Deutung? „Ich fühle mich benutzt, manipuliert oder nicht ernst genommen“ enthält bereits eine Deutung des Verhaltens anderer. Frage weiter: „Bin ich traurig, wütend, einsam, beschämt, ängstlich …?“ Die Deutung kannst Du als eigenen Gedanken ausdrücken: „Ich habe den Eindruck, dass …“

Quelle: GFK-Gefühlsliste; ergänzt um sexuelles Erleben

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de

Metaphern für inneres Erleben

Manchmal beschreibt ein Bild genauer, was in uns vorgeht.

Die Beispiele sind Einladungen, keine festen Übersetzungen. Dasselbe Bild kann für verschiedene Menschen etwas anderes bedeuten.

Weite und Enge

In mir wird es weit.
Mein Brustkorb fühlt sich wie zugeschnürt an.
Ich habe wieder Luft zum Atmen.
In mir ist kaum noch Platz.

Gewicht und Entlastung

Mir liegt ein Stein im Magen.
Ich trage gerade einen schweren Rucksack.
Mir fällt eine Last von den Schultern.
Ich fühle mich leicht wie eine Feder.

Wärme, Kälte und Feuer

In meiner Brust wird es warm.
In mir friert etwas ein.
Unter meiner Haut glüht es.
In mir lodert ein Feuer.

Bewegung und Stillstand

In mir zieht sich alles zurück.
Etwas in mir drängt nach vorn.
Ich trete innerlich auf der Stelle.
In mir kommt wieder etwas ins Fließen.

Wetter und Wasser

In mir tobt ein Sturm.
Ich stehe innerlich im Nebel.
Eine Welle von Traurigkeit rollt durch mich.
In mir wird das Wasser wieder ruhig.

Klang und Resonanz

In mir klingt etwas nach.
In mir schrillt eine Alarmglocke.
Da wird eine Saite in mir berührt.
In mir ist es plötzlich ganz still.

Boden und Halt

Mir wird der Boden unter den Füßen weggezogen.
Ich stehe wieder auf festem Grund.
Ich fühle mich wie im freien Fall.
In mir wächst wieder ein Anker.

Nähe, Schutz und Öffnung

Mein Herz macht auf.
In mir geht eine Tür zu.
Ich ziehe innerlich eine Rüstung an.
Etwas in mir kommt vorsichtig aus seinem Versteck.

Sinnlichkeit und Erotik

Es kribbelt wie Champagner unter meiner Haut. · Eine warme Welle breitet sich in meinem Becken aus. · Zwischen Bauch und Brust beginnt es zu prickeln. · Meine Lust ist gerade wie eine Flamme auf kleiner Stufe.

Zum Vertiefen
Wo genau spürst Du das? Hat es eine Form, Farbe, Temperatur, Bewegung oder einen Klang?

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de

Grundbedürfnisse

Was ist mir gerade wichtig - und wonach sehne ich mich?

Diese praktische Sammlung orientiert sich am Bedürfnisverständnis der Gewaltfreien Kommunikation. Sie ist keine abschließende wissenschaftliche Klassifikation. Die Gruppierung ist für diesen Anhang zusammengestellt.

Körperliches Wohlergehen

Luft · Wasser · Nahrung · Schlaf · Ruhe · Bewegung · Wärme · Schutz · körperliche Unversehrtheit

Sicherheit und Orientierung

Sicherheit · Stabilität · Verlässlichkeit · Vorhersehbarkeit · Klarheit · Orientierung · Vertrauen

Nähe und Bindung

Kontakt · Nähe · Zärtlichkeit · Geborgenheit · Zugehörigkeit · Gemeinschaft · Liebe · Verbundenheit

Verständnis und Unterstützung

Empathie · Verständnis · Mitgefühl · Rücksichtnahme · Unterstützung · Trost · gesehen und gehört werden

Autonomie und Freiheit

Selbstbestimmung · Wahlfreiheit · Unabhängigkeit · Freiraum · Privatsphäre · Spontaneität · das eigene Tempo leben

Würde und Gleichwertigkeit

Respekt · Selbstachtung · Wertschätzung · Anerkennung · Gleichwertigkeit · Fairness · Beteiligung

Echtheit und Selbstausdruck

Aufrichtigkeit · Authentizität · Integrität · sich zeigen können · Ausdruck von Gefühlen · Kreativität

Sinn und Entwicklung

Sinn · Verstehen · Lernen · Entdecken · Wachstum · Kompetenz · Wirksamkeit · einen Beitrag leisten

Freude und Lebendigkeit

Spiel · Humor · Leichtigkeit · Abwechslung · Anregung · Abenteuer · Schönheit · Feiern · Genuss

Sinnlichkeit und Sexualität

Berührung · körperliche Nähe · Intimität · sinnlicher Genuss · sexueller Ausdruck · sexuelle Selbstbestimmung

Raum für schwieriges Erleben

Trauern · Bedauern · Rückzug · Erholung · Annahme · Zeit zum Verarbeiten

Bedürfnis und Strategie unterscheiden
Ein Bedürfnis lässt verschiedene Wege offen. Eine Strategie ist ein konkreter Weg:
Nähe → heute Abend kuscheln · Sicherheit → eine feste Absprache treffen
Sexueller Ausdruck → eine bestimmte sexuelle Begegnung oder Praktik

Ein Bedürfnis begründet keinen Anspruch auf die Beteiligung eines anderen Menschen. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, denen alle freiwillig zustimmen können.

Quelle: Center for Nonviolent Communication: Feelings and Needs Inventory

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de

Umgang mit Wertekonflikten

Sieben Möglichkeiten nach dem Gordon-Modell

Geordnet vom höchsten zum geringsten Beziehungsrisiko. Die Reihenfolge stammt aus dem Elterntraining von Gordon Training International; die Erläuterungen sind hier allgemein auf Beziehungen übertragen. Sie beschreibt Risiken im Modell, keine für jede Situation messbare Schadensrangfolge.

1 **Macht ausüben**

Durch Belohnung, Bestrafung oder Zwang versuchen, die eigenen Wertvorstellungen durchzusetzen.

2 **Mit Machtausübung drohen**

Nachteile oder Sanktionen ankündigen, um eine Veränderung zu erzwingen.

3 **Gemeinsam Lösungen für das konkrete Verhalten suchen**

Vereinbarungen finden, die das Zusammenleben erleichtern, ohne gleiche Wertvorstellungen vorauszusetzen.

4 **Als akzeptierter Berater Einfluss nehmen**

Mit Zustimmung Informationen und Überlegungen anbieten. Die Entscheidung bleibt beim Gegenüber; wiederholtes Drängen widerspricht dieser Rolle.

5 **Sich mitteilen und aktiv zuhören**

Die eigene Sicht und die eigenen Gefühle ausdrücken. Anschließend versuchen, die Sicht des anderen zu verstehen.

6 **Die eigenen Werte vorleben**

Durch das eigene Handeln zeigen, was einem wichtig ist.

7 **Sich selbst verändern**

Die eigenen Wertvorstellungen prüfen und gegebenenfalls verändern oder bestehende Unterschiede wirklich akzeptieren.

Akzeptanz ist kein bloßes So-tun-als-ob.
Vorgebliche Zustimmung bei anhaltender innerer Ablehnung wird in einer weiteren Darstellung von Gordon Training International ausdrücklich als riskant beschrieben.

Quelle: Gordon Training International: What Are Values and What Do We Do When They Clash?
Quelle: Ergänzung: How to Work Together Even When Values Collide

(c) 2026 Wild Life Tantra Institut Berlin - wild-life-tantra.de