

Kreativität - Leichtigkeit

Werte: Freiheit, Entwicklung, Abwechslung, Spaß, Abenteuer, Kreativität, Neugier, Offenheit

negative Empfindungen: teilnahmslos, unmotiviert, misstrauisch, genervt, lustlos

negatives Gefühl: Langeweile

Autonomie - Durchsetzung

Werte: Erfolg, Effizienz, Verantwortung, Leistung, Selbstbestimmung, Wachstum, Selbstwirksamkeit, Fortschritt, Integrität, Unabhängigkeit, Abstand, Prestige

negative Empfindungen: sauer, frustriert, aufgebracht, ungehalten, unzufrieden, abgeneigt, angeekelt, angewidert, genervt, gereizt

negative Gefühle: Frust, Ärger, Ekel

Beziehung - Harmonie

Werte: Rücksicht, Harmonie, Akzeptanz, Zugehörigkeit, Wertschätzung, Respekt, Toleranz, Offenheit, Fairness, Ehrlichkeit, Anerkennung, Vertrauen, Authentizität, Fürsorge, Zuwendung, Verbindung, Nähe

negative Empfindungen: einsam, beschämt, schuldig, enttäuscht, verletzt, niedergeschlagen, unglücklich, verloren

negative Gefühle: Schuld, Scham, Trauer

Sicherheit

Werte: Klarheit, Struktur, Stabilität, Ordnung, Orientierung, Übersicht, Zuverlässigkeit, Logik, Handlungssicherheit, Verbindlichkeit, Rückhalt, Zuversicht

negative Empfindungen: ratlos, verwirrt, beunruhigt, besorgt, überfordert, hilflos, bedroht, unsicher, ohnmächtig, panisch, überlastet, unter Druck gesetzt, gestresst, verzweifelt

negatives Gefühl: Angst

Gesprächstypen, Bedürfniswächter, Gefühls- und Bedürfniskompass aus: „Konflikte lösen“ nach Sasse, sehr frei nach Motivkompass nach Eilert 2021, bearbeitet und überreicht von Kea Martina Schwarzfeld