



GEFÜHLSLISTE

GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

abenteuerlustig
absorbiert
aktiv
angeregt
aufgedreht
aufgekratzt
aufgeregt
aufgeschlossen
aufmerksam
ausgeglichen
ausgeruht

begeistert
belebt
berauscht
beruhigt
berührt
beschwingt
bewegt

dankbar

ehrfürchtig
empfindsam
energievoll/-geladen
engagiert
enthusiastisch
erfüllt

erfreut
ergriffen
erleichtert
erlöst
erregt
erstaunt
erwartungsvoll

fasziniert
frei
freudig
friedlich
froh
fröhlich

gebannt
geborgen
gefesselt
gelassen
gelöst
gerührt
gespannt
glücklich
großherzig
gutmütig

heiter
hellwach
hingerissen
hoffnungsvoll

inspiriert
interessiert
involviert

klar
kraftvoll
kreativ

lebendig
lebhaft
leicht
leichten Herzens
liebervoll
lustig

mitteilsam
motiviert
munter
mutig

neugierig
nüchtern

optimistisch
offen

ruhig

sanft
schwungvoll
selig
selbstsicher
sicher

sorglos
souverän
spritzig
stolz

tatkräftig

überglücklich
überrascht
überschwenglich
unbekümmert
unternehmungslustig

vertrauensvoll
vergnügt
verliebt
verzaubert
voller Liebe

wach
warm
warmherzig
wohlig
wohlwollend

zart
zärtlich
zentriert
zufrieden
zutraulich
zuversichtlich



GEFÜHLSLISTE

GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

abgeneigt
abwesend
ängstlich
alarmiert
allein
angespannt
angstvoll
apathisch
ärgerlich
ausgelaugt

bekümmert
belastet
besorgt
bestürzt
betroffen
betrübt

deprimiert
desinteressiert
durcheinander
düster

einsam
empört
enttäuscht
erschöpft
erschrocken
erschüttert

fassungslos
faul
feindselig
frustriert
furchtsam

gehemmt
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt
gestresst
gleichgültig

hasserfüllt
hilflos
hin- und her gerissen

irritiert

kaputt
kleinmütig
konfus
krank
kribbelig
kummervoll

lethargisch

matt
melancholisch
müde
mutlos

neidisch
nervös
niedergeschlagen

ohnmächtig

passiv
pessimistisch

sauer
scheu
schlaff
schwach
schwermütig
sehnsüchtig
streitlustig

teilnahmslos
träge
traurig

überlastet
unentschlossen
ungeduldig
unglücklich
unruhig
unsicher
unstet
unter Druck
unwohl
unzufrieden

verärgert
verdrossen
verlegen
verletzt
verloren
verspannt
verwirrt
verzweifelt
voller Angst

widerwillig
wütend

zaghafte
zornig
zwiespältig

PSEUDOGEFÜHLE

INTERPRETATION STATT GEFÜHL



Ich fühle mich...

abgelehnt
angegriffen
ausgebeutet
ausgenutzt

bedroht
beleidigt
belogen
benutzt
beschämt
beschuldigt
betrogen
bevormundet

eingeeengt
erniedrigt
eingeschüchtert

festgenagelt

gequält
gestört
gezwungen

herabgesetzt
hereingelegt
hintergangen

ignoriert
in die Enge getrieben

manipuliert
missbraucht
missverstanden

nicht
-beachtet
-ernstgenommen
-geachtet
-gehört
-gesehen
-respektiert
-unterstützt
-verstanden
-wertgeschätzt

niedergemacht

provoziert

sabotiert
schuldig

übergangen
unbedeutend
unerwünscht
ungewollt
unter Druck gesetzt
unterdrückt
uninteressant
unverstanden
unwichtig
unwürdig

verlassen
vernachlässigt
vernichtet
verraten
vertrieben

wertlos

zurückgewiesen