

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

Ich fühle mich .../ ich bin ...

angeregt
aufgedreht
aufgeregt
ausgeglichen
befreit
begeistert
behaglich
belebt
berauscht
beruhigt
berührt
beschwingt
bewegt
dankbar
eifrig
ekstatisch
energetisiert
energisch
engagiert
enthusiastisch
entlastet
entschlossen
entspannt
entzückt
erfreut
erfrischt
erfüllt
ergriffen
erleichtert
ermutigt
erstaunt
erwartungsvoll
euphorisch

fasziniert
frei
friedlich
froh
fröhlich
gebannt
geborgen
gefesselt
gerührt
gesammelt
gespannt
gesund
glücklich
heiter
hellwach
hingerissen
hocherfreut
hoffnungsvoll
inspiriert
jubelnd
kraftvoll
klar
kraftvoll
kreativ
lebendig
leicht
locker
lustig
motiviert
munter
mutig
neugierig
optimistisch

ruhig
sanft
satt
schwungvoll
selbtsicher
selbstzufrieden
selig
sorglos
spritzig
still
stolz
überglücklich
überrascht
überwältigt
unbeschwert
unerschütterlich
verbunden
vergnügt
verliebt
verspielt
verträumt
vertrauensvoll
voller Bewunderung
wach
weich
weit
wissbegierig
zärtlich
zentriert
zufrieden
zugeneigt
zuversichtlich

Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen

Ich fühle mich .../ ich bin ...

alarmiert
angeekelt
angespannt
ängstlich
apathisch
ärgerlich
aufgeregt
ausgelaugt
bedrückt
beleidigt
besorgt
bestürzt
betroffen
betrübt
beunruhigt
blockiert
deprimiert
dumpf
durcheinander
eifersüchtig
einsam
elend
empört
enttäuscht
ernüchtert
erschlagen
erschöpft
erschrocken
erschüttert
erstarrt
fassungslos
frustriert
furchtsam
gehemmt

gekränkt
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt
gestresst
hart
hasserfüllt
hilflos
in Panik
irritiert
kalt
kraftlos
lasch
leer
lethargisch
lustlos
matt
miserabel
misstrauisch
müde
mutlos
neidisch
nervös
niedergeschlagen
ohnmächtig
panisch
perplex
rasend
ratlos
resigniert
ruhelos
sauer
scheu

schläfrig
schlapp
schüchtern
schwer
schwermütig
sorgenvoll
teilnahmslos
tot
träge
traurig
überdrüssig
überwältigt
unbehaglich
unentschieden
ungeduldig
unglücklich
unruhig
unsicher
unter Druck
unverbunden
unwohl
unzufrieden
verärgert
verbittert
verspannt
versteinert
verstimmt
verwirrt
verzweifelt
voller Anteilnahme
widerwillig
wütend
zappelig
zornig

Pseudogefühle

beschreiben, was ich denke ... was ein anderer mit mir gemacht hat ... oder über mich selbst

abgelehnt	eingesperrt	nutzlos
abgewertet	entehrt	reingelegt
abgewiesen	erniedrigt	schlechtgemacht
abgewimmelt	erpresst	schmutzig
an der Nase rumgeführt	ertappt	schuldig gesprochen
anerkannt	alleingelassen	sitzen gelassen
angegriffen	gebraucht	terrorisiert
angeklagt	geduldet	überarbeitet
angeschwärzt	gefördert	überbeansprucht
armselig	gehänselt	überfahren
auf den Arm genommen	geprellt	übers Ohr gehauen
ausgelacht	geringgeschätzt	übersehen
ausgesperrt	getadelt	übevorteilt
beachtet	getäuscht	unbeachtet
beansprucht	herabgesetzt	ungeeignet
beaufsichtigt	herausgerissen	unter Druck gesetzt
bedrängt	heruntergemacht	unterbewertet
bedroht	hinters Licht geführt	unterschätzt
beeinträchtigt	ignoriert	unverstanden
begünstigt	in die Enge getrieben	unwichtig
behütet	in die Falle gelockt	unwürdig
bemuttert	inkompetent	unzuständig
benachteiligt	irreführt	verachtet
benutzt	isoliert	verantwortlich gemacht
beschuldigt	lächerlich gemacht	verhasst
beschützt	lästig	verlassen
beschwindelt	links liegen gelassen	vernachlässigt
besiegt	manipuliert	verraten
bestohlen	minderwertig	verschmäht
bestraft	missachtet	verspottet
betreut	missbraucht	verurteilt
betrogen	mit den Füßen	wertlos
bewacht	getreten	zum Gespött gemacht
eingeschränkt	nicht akzeptiert	zum Narren gehalten
eingeschüchtert	nicht gehört, geliebt	zurückgelassen