

Gefühle

wenn unsere
Bedürfnisse erfüllt sind

angenehm,angeregt,aufmerksam,aufmerksam,aufrecht,beeindruckt,befriedigt,begeistert,belebt,berauscht,beruhigt,berührt,besänftigt,betroffen,bewegt,bezaubert,dankbar,elektrisiert,energiegeladen,entspannt,entzückt,erfreut,erfüllt,ergriffen,erleichtert,ermutigt,erregt,erstaunt,erwartungsvoll,fasziniert,frei,friedvoll,fröhlich,gebannt,gelassen,gelöst,gespannt,getragen,glücklich,gutgelaunt,harmonisch,heiter,heiter,hilfsbereit,hingerissen,hocherfreut,hoffnungsvoll,humorvoll,in etwas vertieft,inspiriert,interessiert,klar,konzentriert,kraftvoll,lebendig ausgeglichen,leidenschaftlich,leidenschaftlich,liebevoll,lustig,enthusiastisch,mitfühlend,munter,mutig,nah,neugierig,offen,offenherzig,optimistisch,prickelnd,ruhig,sanft,schelmisch,schwungvoll,sicher,spritzig,stark,stolz,tapfer,teilnahmsvoll,überrascht,überschwänglich,überströmend,überwältigt,unbesorgt,verblüfft,verdutzt,vergnügt,verliebt,vertrauensvoll,verwundert,vital,vollerEnergie,vollLebenslust,voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, wach, wachsam wohl, zentriert, zufrieden

wenn unsere
Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abgespannt,abgetrennt,alarmiert,allein,angeödet,angespannt,angewidert,ängstlich,apathisch,ärgerlich,argwöhnisch,aufgewühlt,ausgebrannt,ausgehungert,außersich,bedauernd,bekümmert,beschämt,besorgt,bestürzt,betroffen,betrübt,bitter,blockiert,depressiv,deprimiert,desinteressiert,die Nase voll haben,durcheinander,dürstend,eifersüchtig,einsam,energielos,entmutigt,entsetzt,enttäuscht,erbost,erregt,erschöpft,erschrocken,erschüttert,erzürnt,fassungslos,faul,finster,frustriert,furchtsam,geängstigt,gefühllos,gekränkt,gelangweilt,genervt,gequält,gerädert,gereizt,gestresst,getrennt,gleichgültig,hasserfüllt,hilflos,hin und hergerissen,hungrig,in Panik,innerlich zerrissen,irritiert,isoliert,kummervoll,leiblos,lechzend,leidend,leiderfüllt,lethargisch,melancholisch,misstrauisch,müde,mürrisch,nach innen gekehrt,neidisch,nervös,ohne Schwung,panisch,passiv,peinlich berührt,perplex,pessimistisch,rachsüchtig,rasend vor Wut,satt haben,schlaff,schläfrig,schlapp,schlecht gelaunt,schlecht,Schmerzen,schmerzerfüllt,schockiert,schwer,schwerfällig,sensibel,skeptisch,sprachlos,starr vor Schreck,still,stutzig,taub,träge,traurig überdrüssig,überlastet,überrascht,übersättigt,unbehaglich,unentschlossen,ungeduldig,ungeduldig,ungläubig,unglücklich,unruhig,unsicher,unverbunden,unzufrieden,verängstigt,verärgert,verbittert,verdrießlich,verdrossen,verdutzt,verletzt,verschlossen,verstimmt,verstört,verunsichert,verwirrt,verwundert,verzweifelt,voller Abneigung,voller Angst,voller Groll,voller Pein,von Ekelerfüllt,wachsam,widerwillig,wütend,zart,zerbrechlich,zerschlagen,zitternd,zögernd,zornig,

die eine Interpretation
oder ein Werturteil
enthalten:

abgelehnt,abgestoßen,abgewertet,abgewiesen,angegriffen,angeklagt,armselig,ausgebeutet,ausgenutzt,bedrängt,bedroht,beherrscht,beleidigt,bemuttert,benutzt,beschuldigt,beschützt,beschwindelt,besiegt,bestohlen,bestürmt,betrogen,bevormundet,dominiert,dumm,eingeschüchtert,eingesperrt,eingeengt,eingezwängt,erbärmlich,erniedrigt,ernstgenommen,erstickt,fallengelassen,festgenagelt,geachtet,gehört,gesehen,gebraucht,geringgeschätzt,getäuscht,gequält,gezwungen,gestört,herabgesetzt,herausgerissen,ins Abseits gestellt,in die Enge getrieben,in die Falle gelockt,inadäquat,ignoriert,inkompetent,irreführt,lächerlich gemacht,linksliengelassen,manipuliert,missbraucht,missachtet,missverstanden,mit den Füßen getreten,missbraucht,nicht akzeptiert,(nicht) beachtet,nicht geglaubt,nicht gehört,nicht geliebt,nicht gewollt,niedergetreten,niedergemacht,manipuliert,proviziert,reingelegt,sabotiert,schlecht gemacht,schmutzig,schuldig,respektiert,unterstützt,überarbeitet,überbeansprucht,übergangen,überfahren,übers Ohrgehauen,ungewollt,uninteressant,unwichtig,unpassend,unsichtbar,unter Druck gesetzt,unterbewertet,unterdrückt,unverstanden,unwichtig,unwürdig,verabscheut,vergewaltigt,verhasst,verlassen,verleugnet,vernachlässigt,vernichtet,verraten,verstanden,vertrieben,verurteilt,weggeworfen,wertgeschätzt,zurückgewiesen;

Gefühle die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

angenehm,	gebannt,	optimistisch,
angeregt,	gelassen,	prickelnd,
aufmerksam,	gelöst,	ruhig,
aufmerksam,	gespannt,	sanft,
aufrecht,	getragen,	schelmisch,
beeindruckt,	glücklich,	schwungvoll,
befriedigt,	gut gelaunt,	sicher,
begeistert,	harmonisch,	spritzig,
belebt,	heiter,	stark,
berauscht,	heiter,	stolz,
beruhigt,	hilfsbereit,	tapfer,
berührt,	hingerissen,	teilnahmsvoll,
besänftigt,	hocherfreut,	überrascht,
betroffen,	hoffnungsvoll,	überschwänglich,
bewegt,	humorvoll,	überströmend,
bezaubert,	in-etwas-vertieft,	überwältigt,
dankbar,	inspiriert,	unbesorgt,
elektrisiert,	interessiert,	verblüfft,
energiegeladen,	klar,	verdutzt,
entspannt,	konzentriert,	vergnügt,
entzückt,	kraftvoll,	verliebt,
erfreut,	lebendig,	vertrauensvoll,
erfüllt,	leidenschaftlich,	verwundert,
ergriffen,	liebepoll,	vital,
erleichtert,	lustig,	voller Energie,
ermutigt,	enthusiastisch,	voll Lebenslust,
erregt,	mitfühlend,	voller Zärtlichkeit,
erstaunt,	munter,	voller Zuneigung,
erwartungsvoll,	mutig,	wach,
fasziniert,	nah,	wachsam,
frei,	neugierig,	wohl,
friedvoll,	offen,	zentriert,
fröhlich,	offenherzig,	zufrieden

Gefühle die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abgespannt,	erregt,	nachinnengekehrt,	ungeduldig,
abgetrennt,	erschöpft,	neidisch,	ungläubig,
alarmiert,	erschrocken,	nervös,	unglücklich,
allein,	erschüttert,	ohne Schwung,	unruhig,
angeödet,	erzürnt,	panisch,	unsicher,
angespannt,	fassungslos,	passiv,	unverbunden,
angewidert,	faul,	peinlich berührt,	unzufrieden,
ängstlich,	finster,	perplex,	verängstigt,
apathisch,	frustriert,	pessimistisch,	verärgert,
ärgerlich,	furchtsam,	rachsüchtig,	verbittert,
argwöhnisch,	geängstigt,	rasend vor Wut,	verdießlich,
aufgewühlt,	gefühllos,	satt haben,	verdrossen,
ausgebrannt,	gekränkt,	schlaff,	verdutzt,
ausgehungert,	gelangweilt,	schläfrig,	verletzt,
außer sich,	genervt,	schlapp,	verschlossen,
bedauernd,	gequält,	schlecht gelaunt,	verstimmt,
bekümmert,	gerädert,	schlecht,	verstört,
beschämt,	gereizt,	Schmerzen,	verunsichert,
besorgt,	gestresst,	schmerzerfüllt,	verwirrt,
bestürzt,	getrennt,	shockiert,	verwundert,
betroffen,	gleichgültig,	schwer,	verzweifelt,
betrübt,	hasserfüllt,	schwerfällig,	voller Abneigung,
bitter,	hilflos,	sensibel,	voller Angst,
blockiert,	hungrig,	skeptisch,	voller Groll,
depressiv,	in Panik,	sprachlos,	voller Pein,
deprimiert,	irritiert,	starr vor Schreck,	von Ekel erfüllt,
desinteressiert,	isoliert,	still,	wachsam,
die Nase voll,	kummervoll,	stutzig,	widerwillig,
durcheinander,	leiblos,	taub,	wütend,
dürstend,	lechzend,	träge,	zart,
eifersüchtig,	leidend,	traurig,	zerbrechlich,
einsam,	leiderfüllt,	überdrüssig,	zerschlagen,
energielos,	lethargisch,	überlastet,	zitternd,
entmutigt,	melancholisch,	überrascht,	zögernd,
entsetzt,	misstrauisch,	übersättigt,	zornig,
enttäuscht,	müde,	unbehaglich,	
erbost,	mürrisch,	unentschlossen,	

Gefühle, die keine sind, weil sie eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

abgelehnt,	gehört,	schlechtgemacht,
abgestoßen,	gesehen,	schmutzig,
abgewertet,	gebraucht,	schuldig,
abgewiesen,	geringgeschätzt,	respektiert,
angegriffen,	getäuscht,	unterstützt,
angeklagt,	gequält,	überarbeitet,
armselig,	gezwungen,	überbeansprucht,
ausgebeutet,	gestört,	übergangen,
ausgenutzt,	herabgesetzt,	überfahren,
bedrängt,	herausgerissen,	übers Ohr gehauen,
bedroht,	ins Abseits gestellt,	ungewollt,
beherrscht,	indie Enge getrieben,	uninteressant,
beleidigt,	in die Falle gelockt,	unwichtig,
bemuttert,	inadäquat,	unpassend,
benutzt,	ignoriert,	unsichtbar,
beschuldigt,	inkompetent,	unter Druck gesetzt,
beschützt,	irreführt,	unterbewertet,
beschwindelt,	lächerlichgemacht,	unterdrückt,
besiegt,	linksliegengelassen,	unverstanden,
bestohlen,	manipuliert,	unwichtig,
bestürmt,	missbraucht,	unwürdig,
betrogen,	missachtet,	verabscheut,
bevormundet,	missverstanden,	vergewaltigt,
dominiert,	mit Füßen getreten,	verhasst,
dumm,	nicht akzeptiert,	verlassen,
eingeschüchtert,	(nicht) beachtet,	verleugnet,
eingesperrt,	nicht geglaubt,	vernachlässigt,
eingeengt,	nicht gehört,	vernichtet,
eingezwängt,	nicht geliebt,	verraten,
erbärmlich,	nicht gewollt,	verstanden,
erniedrigt,	niedergetreten,	vertrieben,
ernstgenommen,	niedergemacht,	verurteilt,
erstickt,	manipuliert,	weggeworfen,
fallengelassen,	provoziert,	wertgeschätzt,
festgenagelt,	reingelegt,	zurückgewiesen;
geachtet,	sabotiert,	