Gefühle

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse NICHT erfüllt sind:

nervös
beunruhigt
besorgt
unsicher
beklommen
wackelig
zittrig
ängstlich
panisch
abgeneigt
angewidert
angeekelt
ratlos
hilflos
ohnmächtig

verzweifelt
entmutigt
frustriert
hoffnungslos
entsetzt
schockiert
verstimmt
empört
sauer
wütend
zornig
hasserfüllt
angestrengt
genervt
müde

überlastet
überfordert
gestresst
erschöpft
ausgelaugt
kraftlos
ausgebrannt
erschlagen
verwirrt
durcheinander
unklar
desorientiert
unentschieden
zerrissen
gelangweilt

antriebslos
taub
leer
verschlossen
melancholisch
unglücklich
enttäuscht
bedrückt
bedauernd
allein
einsam
verloren
jämmerlich
deprimiert
traurig

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

froh
(über-)glücklich
glückselig
ausgelassen
lustig
albern
wach
belebt
kraftvoll
vital
lebendig
stark
energievoll
ruhig

gelassen
behaglich
entspannt
erholt
ausgeruht
versunken
vertieft
still
zärtlich
sanft
hoffnungsvoll
zuversichtlich
optimistisch
dankbar

erleichtert
befriedigt
überrascht
erstaunt
stolz
geborgen
sicher
involviert
friedlich/-voll
sorglos
unbekümmert
berührt
tief bewegt
erfüllt

mitfühlend
liebevoll
neugierig
interessiert
fasziniert
aufgeregt
gespannt
bezaubert
hingerissen
offen
inspiriert
motiviert

Diese Liste ist unvollständig und dient der Inspiration.

© 2024 Gewaltfreie Kommunikation für Frauen