



GEFÜHLE-LISTE

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse und Wünsche erfüllt werden:

lustig	dankbar	kraftvoll
gut aufgelegt	erleichtert	energiegeladen
erheitert	frei	stark
quietschvergnügt	stolz	stolz
entzückt	zufrieden	mutig
erfreut	erfüllt	motiviert
fröhlich	satt	hoffnungsvoll
froh	wohl	zuversichtlich
in Hochstimmung		unternehmungslustig
lustig	aufgeregt	
	gerührt	bequem
fasziniert	erstaunt	gelassen
angeregt	berührt	locker
inspiriert	überrascht	unbekümmert
neugierig		ruhig
		ausgeglichen

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt werden:

angespannt	verärgert	entmutigt
ängstlich	wütend	einsam
alarmiert	sauer	traurig
belastet	genervt	unglücklich
besorgt		verletzt
hoffnungslos	bestürzt	pessimistisch
mutlos	entsetzt	
nervös	enttäuscht	aufgewühlt
unangenehm	fassungslos	erschreckt
unbehaglich	benommen	hilflos
unruhig		irritiert
	betrübt	unsicher
abwesend	deprimiert	verwirrt
gehemmt	frustriert	verzweifelt
misstrauisch		neidisch
verwirrt	erschöpft	gleichgültig
verlegen	müde	krank
melancholisch	niedergeschlagen	
gelangweilt		