

Gefühle zum Ausdruck bringen (Gewaltfreie Kommunikation)

Wie wir uns fühlen können, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt	erfrischt	kraftvoll	strahlend
aufgeregt	erleichtert	lebendig	überrascht
ausgeglichen	erstaunt	leicht	überschwänglich
ausgelassen	erwartungsvoll	leidenschaftlich	unbekümmert
begeistert	fasziniert	lustig	unbeschwert
belebt	friedlich	motiviert	vergnügt
berührt	fröhlich	mutig	verleibt
beruhigt	gebannt	neugierig	vertrauensvoll
bewegt	geborgen	optimistisch	wach
beschwingt	gelassen	ruhig	weit
dankbar	gespannt	sanft	zärtlich
energiegeladen	gesund	schwungvoll	zufrieden
euphorisch	glücklich	sicher	zugeneigt
enthusiastisch	heiter	sorglos	zuversichtlich
entschlossen	hellwach	stark
entspannt	hoffnungsvoll	still
erfreut	inspiriert	stolz

Wie wir uns fühlen können, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

abwesend	eifersüchtig	kraftlos	sorgenvoll
angespannt	einsam	konfus	schwermütig
alarmiert	elend	krank	teilnahmslos
ängstlich	empört	kribblig	traurig
ärgerlich	entmutigt	leer	überlastet
angstvoll	entrüstet	lethargisch	überwältigt
apathisch	enttäuscht	matt	ungeduldig
aufgeregt	ernüchtert	müde	unruhig
ausgelaugt	erschöpft	mutlos	unsicher
beschämt	erschrocken	nervös	Unter Druck
bedrückt	erschüttert	niedergeschlagen	unzufrieden
besorgt	erstarrt	ohnmächtig	verletzt
bestürzt	frustriert	panisch	verloren
betroffen	gehemmt	ratlos	verspannt
betrübt	gelähmt	resigniert	verwirrt
beunruhigt	gelangweilt	ruhelos	verzweifelt
deprimiert	hasserfüllt	scheu	wütend
dumpf	hilflos	schuldig	zornig
durcheinander	hoffnungslos	schlecht
düster	irritiert	Schmerz