

Gefühle, wenn meine Bedürfnisse erfüllt sind

Ruhe

klar	vertrauensvoll
heiter	erleichtert
ruhig	befriedigt
friedvoll	zufrieden
gelassen	zentriert
gemütlich	erfüllt
entspannt	sanft

Mitgefühl

warm	Anteil nehmend
zärtlich	mitfühlend
liebend	Zuneigung
offenherzig	freundlich

Glück

angeregt	froh
entzückt	freudig
amüsiert	erfreut
vergnügt	

Leben

eifrig	freudestrahlend
lebhaft	verwundert
aufgeregt	glücklich
energetisch	ekstatisch
enthusiastisch	begeistert
leidenschaftlich	staunend

Frische

belebt
ausgeruht
wiederhergestellt
re-aktiviert

Neugier

fasziniert
interessiert
involviert
engagiert
inspiriert

Dank

wertschätzend
dankbar
bewegt
berührt
optimistisch
ermutigt

Zuversicht

bestärkt
offen
stolz
sicher

Verwirrung

hin-und-hergerissen
verloren
zögerlich
verwirrt
perplex
verdutzt

Angst

ängstlich
angstvoll
verschreckt
misstrauisch
panisch
erstarrt
in Angst und Schrecken
besorgt

Verletzlichkeit

zerbrechlich
unsicher
reserviert
empfindlich

Eifersucht

neidisch

Müdigkeit

überfordert
überwältigt
ausgebrannt
erschöpft
schläfrig
müde

Gefühle, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind

Körperwahrnehmungen

leer	geschrumpft
erstickt	Schmerz
atemlos	wackelig
angespannt	schwach
zusammengedrückt	krank

Unbehaglichkeit

ruhelos	überrascht
unruhig	geschockt
ungewiss	alarmiert
erschüttert	verstört
aufgewühlt	reizbar
unbehaglich	

Trauer

hilflos	melancholisch
düster	hoffnungslos
entmutigt	nostalgisch
deprimiert	Sehnsucht
enttäuscht	verzweifelt
niedergeschlagen	Mitleid
schweren Herzens	

Schmerz

einsam	bedauernd
leidend	reuevoll
verletzt	Aufbruch
Kummer	Schuld
todungücklich	elend
am Boden zerstört	Qual

Verärgert

irritiert	entnervt
frustriert	Unmut
ungeduldig	

Sorge

besorgt
gestresst
nervös
bange
gereizt
unruhig

Peinlichkeit

beschämt
schüchtern

Langeweile

getrennt
entfremdet
apathisch
kalt
taub
zurückgezogen
ungeduldig

Wut

aufgebracht
rasend
wutentbrannt
grollend

Hass

Ablehnung
feindlich
Abneigung
bitter
angeekelt
Verachtung