

# Gefühle

Wie geht es mir? Was fühle ich in meinem Körper?

## Gefühle der Stressreaktion

Wut / Ärger  
Angst Traurigkeit  
Freude

Hier lohnt es sich  
tiefer zu bohren ...



Gefühle, wenn die Bedürfnisse

### erfüllt sind

abenteuerlustig	heiter
ausgeglichen	hoffnungsvoll
aktiv	inspiriert
angeregt	interessiert
aufgeregt	involviert
behaglich	kraftvoll
belebt	lebhaft
berührt	leichten Herzens
bewegt	liebepoll
dankbar	lustig
energievoll	mitteilsam
enthusiastisch	motiviert
erfüllt	munter
erleichtert	mutig
erlöst	neugierig
erregt	optimistisch
erstaunt	ruhig
erwartungsvoll	sanft
fasziniert	selig
frei	sicher
freudig	sorglos
friedlich	stolz
froh	übergücklich
fröhlich	überrascht
gebannt	überschwänglich
geborgen	unbekümmert
gelassen	unternehmungslustig
gerührt	vertrauensvoll
glücklich	wach
grossherzig	wohl
gutmütig	zufrieden
	zuversichtlich

Gefühle, wenn die Bedürfnisse

### nicht erfüllt sind

abscheu	gereizt	schwermütig
abwesend	gleichgültig	träge
ängstlich	Hass	traurig
ärgerlich	hilflos	überlastet
alarmiert	hoffnungslos	verärgert
angespannt	irritiert	verdrossen
angstvoll	melancholisch	verlegen
apathisch	müde	verloren
bekümmert	miserabel	verwirrt
belastet	kalt	verzagt
besorgt	kleinmütig	verzweifelt
bestürzt	konfus	verletzt
betrübt	kribblig	widerwillig
bitter	Kummer	wütend
deprimiert	lethargisch	zornig
desinteressiert	matt	peinlich
durcheinander	mutlos	berührt
feindselig	neidisch	
frustriert	nervös	
düster	niedergeschlagen	
einsam	passiv	
elend	pessimistisch	
entsetzt	Scham	
enttäuscht	unbehaglich	
erschöpft	ungeduldig	
erschreckt	unruhig	
faul	unsicher	
frustriert	unstet	
furchtsam	schlaff	
gehemmt	schlecht	
gelangweilt	schmerzvoll	
gemein	schuldig	