

Gefühle

Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt sind

Begeisterung

erfreut
glücklich
strahlend
überwältigt
euphorisch
hingerissen

Dankbarkeit

berührt
bewegt
dankbar
gerührt

Entspannung

ausgeruht
behaglich
wohlig
entlastet
entspannt
gelassen
leicht
locker
ruhig
selig
sorglos

Liebe

liebepoll
verliebt
zart
zugeneigt
warmherzig
verletzlich
lustvoll
herzlich
gerührt

Optimistisch

erwartungsvoll
fasziniert
gebannt
gefesselt
wach / hellwach
intensiv
zufrieden
stolz
abenteuerlich
bezaubert
frei
unbekümmert
selbstsicher
inspiriert

Freude

aufgeregt
ausgelassen
belebt
beschwingt
energetisiert
entzückt

erregt

fröhlich
glücklich
inspiriert
gespannt
gut gelaunt

kraftvoll

lebendig
lebensfroh
lebhaft
vergnügt
verspielt

Zufriedenheit

erfüllt
ausgeglichen
ruhig
wohlig
erleichtert

hoffnungsvoll

lustig
munter
glücklich
unbeschwert
sanft / mild

Interesse

aufmerksam
entschlossen
erstaunt
gespannt
kreativ
inspiriert
neugierig
aufgeschlossen
offen
angeregt
aktiviert

Gefühle wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

Unsicherheit

bedauernd
scheu
verlegen
zweifelnd
beschämt

Angst

furchtsam
erschrocken
gelähmt
panisch
misstrauisch
unsicher

Anspannung

bekommen
empfindlich
geladen
gereizt
gestresst
kribbelig

mürrisch

nervös
ruhelos
unruhig
überwältigt
unter Druck
angespannt
zerrissen

Einsamkeit

allein / einsam
fremd
gehemmt
passiv
unbeteiligt
verbittert

Verwirrung

ratlos
perplex
verstört
zerstreut
zwiespältig
unentschlossen
Hin- und hergerissen
durcheinander
dumpf
benebelt
haltlos
unklar
durcheinander

Ärger

wütend
empört
entrüstet
hasserfüllt
zornig

ausser mir

alarmiert
aufgebracht
frustriert
sauer
unzufrieden

Unruhe

aufgeregt
beunruhigt
erschrocken
angespannt
unbehaglich
ungeduldig
besorgt

Sehnsucht

neidisch
eifersüchtig
sehnsüchtig
widerstrebend
wehmütig
traurig

Trauer

trostlos
apathisch
bitter
hoffnungslos
mutlos
niedergeschlagen

resigniert

trostlos
verzweifelt
traurig
deprimiert

Enttäuschung

bestürzt / betroffen
bitter
entmutigt
hilflos
schockiert
verschlossen
unzufrieden
ernüchtert
verschlossen