

**Beispiele für Gefühle,  
wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:**

verwirrt	schlaff
pessimistisch	gehässig
ärgerlich	nervös
kummervoll	unruhig
blockiert	unwohl
frustriert	aufgewühlt
gehemmt	verzweifelt
müde	rasend
hin- u. hergerissen	unter Druck
apathisch	verstimmt
perplex	irritiert
erschöpft	verbittert
unsicher	traurig
hilflos	ängstlich
ambivalent	besorgt
mitgenommen	alarmiert
lustlos	bestürzt
schläfrig	angespannt
wütend	betroffen
überreizt	entsetzt
ärgerlich	betrübt
lethargisch	erschrocken
genervt	hilflos
ausgelaugt	ohnmächtig
zornig	

## Beispiele für Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

froh	gebannt
verspielt	geborgen
aufgeregt	selig
heiter	ruhig
berührt	sorglos
angeregt	sicher
zufrieden	bewegt
ausgelassen	gelassen
erleichtert	unbekümmert
inspiriert	munter
fröhlich	verliebt
lebendig	wohl
glücklich	
neugierig	
hoffnungsvoll	
amüsiert	
zuversichtlich	
lebendig	
vertrauensvoll	
übermütig	
erfüllt	
friedlich	
atemlos	
behaglich	
beschwingt	
entspannt	
fasziniert	
gelassen	

## Beispiele für Nicht-Gefühle und Zwitter-Gefühle:

Sogenannte Opfergefühle oder pseudo- Gefühle: Es spielen hier immer Bewertungen oder gar Schuldzuweisung mit.

Zwitter-Gefühle sind Verben welche einerseits einen Gedanken ausdrücken und andererseits ein Gefühl. Sich im Klaren sein, was gemeint ist und das auch so kommunizieren!

abgelehnt	übergangen
ignoriert	dominiert
angegriffen	unverstanden
isoliert	dumm
angeschuldigt	unwichtig
manipuliert	erniedrigt
ausgenutzt	unzulänglich
nicht einbezogen	eingeschüchtert
bedrängt	verarscht
nicht ernst genommen	fehl am Platz
bedroht	verlassen
nicht respektiert	gedrängt
beherrscht	verletzt
schuldig	gelangweilt
beleidigt	verraten
überlistet	gestört
belogen	wertlos
unerwünscht	hintergangen
bevormundet	enttäuscht
unterdrückt	gekränkt
beschämt	