

Gefühlsliste

Gefühle sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie zeigen uns, ob unsere Bedürfnisse im gegenwärtigen Moment erfüllt sind oder nicht. In diesem Sinne gibt es keine „guten“ oder „schlechten“, „richtige“ oder „falsche“ Gefühle.

Sie zeigen uns an, was wir brauchen:

- Sind wir ängstlich, - brauchen wir Sicherheit.
- Sind wir erschöpft, - brauchen wir Erholung.
- Sind wir hungrig, - brauchen wir Nahrung.

Ein paar Vorschläge für Gefühlsworte:

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

*nervös, beunruhigt, besorgt, unsicher
beklommen, wackelig, zittrig, ängstlich, panisch
abgeneigt, angewidert, angeekelt
ratlos, hilflos, ohnmächtig, verzweifelt
entmutigt, frustriert, hoffnungslos
entsetzt, schockiert
verstimmt, empört, sauer, wütend, zornig, hasserfüllt
angestrengt, genervt, müde, überlastet, überfordert, gestresst
erschöpft, ausgelaugt, kraftlos, ausgebrannt, erschlagen
verwirrt, durcheinander, unklar, desorientiert
unentschieden, zerrissen
gelangweilt, antriebslos, taub, leer, verschlossen
melancholisch, unglücklich, enttäuscht, bedrückt, bedauernd,
allein, einsam, verloren
jämmerlich, deprimiert, traurig*

Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

*froh, (über-) glücklich, glücklich, glücklich
ausgelassen, lustig, albern
wach, belebt, kraftvoll, vital, lebendig, stark, energievoll
ruhig, gelassen, behaglich, entspannt, erholt, ausgeruht,
versunken, vertieft, still, zärtlich, sanft
hoffnungsvoll, zuversichtlich, optimistisch
dankbar, erleichtert, befriedigt
überrascht, erstaunt, stolz
geborgen, sicher, involviert, friedlich/-voll
sorglos, unbekümmert
berührt, tief bewegt, erfüllt, mitfühlend, liebevoll
neugierig, interessiert, fasziniert, aufgeregt, gespannt,
bezaubert, hingerissen, offen, inspiriert, motiviert*

Diese Liste ist unvollständig und dient der Inspiration für einen vielfältigen Gefühlswortschatz