

Echte Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt sind:			
abenteuerlustig	angenehm	angeregt	aufgeblüht
aufgedreht	aufgemuntert	aufgeschlossen	aufgeweckt
aufmerksam	ausgeglichen	ausgeruht	befreit
befriedigt	begeistert	behaglich	belebt
belustigt	berauscht	bereichert	beruhigt
berührt	besänftigt	beschaulich	beschwingt
beteiligt	bewegt	bezaubert	dankbar
eifrig	einbezogen	ehrfürchtig	ekstatisch
elektrisiert	energiegeladen	energisch	enthusiastisch
entlastet	entschlossen	entspannt	entzückt
empfindend	(hoch)erfreut	erfrischt	erfüllt
ergriffen	erleichtert	ermutigt	erregt
erstaunt	erwartungsvoll	fasziniert	frei
freundlich	friedlich	fröhlich	froh
gebannt	gefasst	gelassen	gelöst
gespannt	gerührt	gesammelt	geschützt
getröstet	(über)glücklich	gutgelaunt	harmonisch
heiter	hellwach	herzlich	hoffungsvoll
inspiriert	interessiert	jubilierend	klar
kraftvoll	hilfsbereit	hingerissen	konzentriert
kreativ	lebendig	leicht	leidenschaftlich
liebevoll	locker	lustig	lustvoll
mitfühlend	motiviert	munter	mutig
nah	neugierig	nüchtern	offen
optimistisch	ruhig	sanft	satt
sicher	souverän	spritzig	stark
staunend	still	stimuliert	stolz
strahlend	unbekümmert	unbeschwert	unbesorgt
tatkräftig	verblüfft	vergnügt	verliebt
versichert	vertrauensvoll	verzaubert	lebenslustig
warmherzig	wach (sam)	wohl (wollend)	wohl
zärtlich	zentriert	zufrieden	zutraulich
zuversichtlich	ermächtigt		

„Ich denke, ich werde missachten und hintergangen“ – beschreibt kein Gefühl

Echte Gefühle wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:			
abgeneigt	abgeschlagen	ab- / angespannt	alarmiert
allein	angeödet	angewidert	ängstlich
ärgerlich	angeekelt	apathisch	argwöhnisch
aufgeregt	aufgewühlt	ausgehungert	ausgelaugt
bedrückt	bekommen	bekümmert	beleidigt
berührt	beschämt	besorgt	bestürzt
betroffen	betrübt	bitter	blockiert
depressiv	deprimiert	dumpf	durcheinander
dürstend	eifersüchtig	einsam	elend
empört	enttäuscht	energielos	entmutigt
entsetzt	entrüstet	enttäuscht	entwaffnet
erbst	ermüdet	ernüchtert	erregt
erschlagen	erschöpft	erschreckt	erschüttert
erstarrt	fassungslos	faul	finster
frustriert	furchtsam	gefühllos	gehemmt
gekränkt	geladen	gelähmt	gelangweilt
genervt	gequält	gerädert	gereizt
gestresst	getrennt	gleichgültig	hasserfüllt
hilflos	hin- und hergerissen	irritiert	kalt
kaputt	Kloß im Hals	kribbelig	lasch
leblos	lethargisch	lustlos	miserable
müde	mutlos	nervös	kummervoll
leiderfüllt	niedergeschlagen	ohnmächtig	panisch
passiv	peinlich berührt	perplex	pessimistisch
rachsüchtig	rasend vor Wut	ruhelos	satt haben
sauer	scheu	schläfrig	schlapp
schlecht	schmerzhaft	schockiert	schüchtern
schwach	schwankend	schwer (fällig)	sehnsüchtig
skeptisch	sorgenvoll	sprachlos	starr
still	streitlustig	stutzig	teilnahmslos
unwohl	unzufrieden	träge	traurig
überdrüssig	unglücklich	unruhig	unsicher
unter Druck	überlastet	überrascht	übersättigt
überwältigt	unbehaglich	unentschlossen	ungeduldig
verdrossen	veraltet	verlegen	verletzlich
verletzt	verloren	verschlossen	verschwiegen
verspannt	verstimmt	verstört	verunsichert
verwirrt	verzweifelt	widerwillig	wütend
zaghaft / zögerlich	zappelig	zerbrechlich	zerschlagen
zerrissen	zitternd	zornig	zwiespältig