

GEFÜHLSLISTE

Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen			Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen		
aktiv	gelassen	überschwänglich	abgeneigt	genervt	unglücklich
angeregt	gelöst	überwältigt	alarmiert	gereizt	unruhig
aufgekratzt	gespannt	unbekümmert	allein	gespannt	unsicher
ausgeruht	glücklich	unbeschwert	angeekelt	gleichgültig	unzufrieden
begeistert	heiter	unternehmungslustig	angewidert	hilflos	verbittert
behaglich	hellwach	verblüfft	ängstlich	hoffnungslos	verdrossen
belebt	hingerissen	vergnügt	angstvoll	irritiert	verwirrt
berührt	hoffnungsvoll	verliebt	apathisch	kalt	verwundert
beschwingt	inspiriert	vertrauensvoll	ausgelaugt	kleinmütig	verzweifelt
bewegt	interessiert	verzaubert	befangen	konfus	vorsichtig
dankbar	klar	wach	bekümmert	krank	widerwillig
empfindsam	lebendig	zärtlich	besorgt	kribbelig	wütend
energievoll	lebhaft	zentriert	bestürzt	lethargisch	zerrissen
engagiert	leicht	zufrieden	betroffen	matt	zurückhaltend
enthusiastisch	liebervoll	zuversichtlich	betrübt	melancholisch	zwiespältig
entschlossen	locker		beunruhigt	misstrauisch	
entspannt	lustig		deprimiert	müde	
erfreut	motiviert		desinteressiert	mutlos	
erfüllt	munter		durcheinander	nervös	
erleichtert	mutig		einsam	niedergeschlagen	
erlöst	neugierig		elend	ohnmächtig	
erregt	offen		empört	passiv	
erstaunt	ruhig		entsetzt	sauer	
euphorisch	sanft		enttäuscht	schlaff	
fasziniert	satt		erschöpft	schüchtern	
frei	schwungvoll		erschrocken	schwach	
freudig	selig		erschüttert	schwer	
friedlich	sicher		fassungslos	skeptisch	
friedvoll	sorglos		frustriert	teilnahmslos	
froh	souverän		furchtsam	träge	
fröhlich	stark		gehemmt	traurig	
gebannt	stolz		geladen	überlastet	
geborgen	tatkräftig		gelähmt	unentschlossen	
gefesselt	überrascht		gelangweilt	ungeduldig	

Die **fettgedruckten** Gefühle geben die Basisemotionen Freude, Wut, Ekel, Angst, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung am deutlichsten wieder.