



LISTE HÄUFIGER GEFÜHLE

Nicht ständig verwenden (zu weit gefasst) bzw. wenn du sie verwendest, suche noch weitere Gefühle in dir, die deinen Zustand näher beschreiben und differenzieren:

glücklich

wütend

traurig

schlecht

Gefühle der Verärgerung

- unter Druck gesetzt
- erschrocken
- abwehrend
- besorgt
- wertlos
- dumm
- nicht respektiert
- ausgeschlossen
- bedroht
- nervös
- falsch verstanden
- aufgebracht
- im Stich gelassen

- gedemütigt
- verraten
- eifersüchtig
- frustriert
- genervt
- angeekelt
- verachtet
- überwältigt
- überrascht
- verwirrt
- gemobbt
- niedergeschlagen
- ungeliebt

- deprimiert
- einsam
- verlassen
- unwichtig
- hoffnungslos
- schuldig
- beschämt
- enttäuscht
- verlegen
- hässlich
- klein
- gelangweilt
- überlastet
- müde

Glückliche Gefühle

- neugierig
- zuversichtlich
- tapfer
- liebend
- inspiriert
- mutig
- freudig
- stark
- aufgeregt
- kreativ
- erstaunt
- akzeptierend

- wagemutig
- befriedigt
- amüsiert
- erwartend
- respektvoll
- beliebt
- stolz
- respektiert
- friedlich
- optimistisch
- spielerisch
- dankbar

- gebraucht
- romantisch
- in Gedanken
- großzügig
- erleichtert
- geschätzt
- geehrt
- hilfreich
- bewegt
- zufrieden