



Gefühlswortschatz

(eine Auswahl)

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

Aufgeregt; angenehm; ausgeglichen; befreit; begeistert; berührt; beruhigt; energiegeladen; enthusiastisch; entlastet; entschlossen; entspannt; erfreut; ergriffen; erleichtert; erstaunt; fasziniert; fröhlich, gelassen, gespannt, glücklich, gutgelaunt, hoffnungsvoll; inspiriert, kraftvoll, klar; lebendig; leicht; liebevoll; lustig; motiviert; mutig; optimistisch; neugierig; ruhig; satt; selbstsicher; überwältigt; verliebt; zufrieden, ...

Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

Ängstlich, ärgerlich, angespannt, aufgeregt, bedrückt, besorgt, betroffen, deprimiert, einsam, enttäuscht, ernüchtert, erschöpft, erschrocken, frustriert, gehemmt, gelangweilt, hilflos, irritiert, lustlos, müde, mutlos, nervös, traurig, unglücklich, ungeduldig, unruhig, unzufrieden, verspannt, verzweifelt, verwirrt, wütend, ...

Pseudogefühle (Gedanken, Interpretationen, Urteile)

Angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, benutzt, betrogen, eingeschüchtert, gezwungen, hintergangen, manipuliert, missbraucht, nicht ernstgenommen, nicht, verstanden, provoziert, übergangen, unter Druck, unterdrückt, unwichtig, verlassen, zurückgewiesen, ...

Statt „Ich fühle mich ausgenutzt, wenn ich so viele Überstunden machen muss.“ – „Ich bin frustriert (erschöpft, unzufrieden,...), wenn ich so viele Überstunden machen muss.“