



## **Gefühlslisten Mut-Fabrik**

### **Worte für Körperempfindungen (Beschreibungen)**

kribbeln, zucken, zittern, frösteln, stechen, pochen, ziehen, klopfen, jucken, pulsieren, warm, kalt, schwer, leicht, kratzen, (an)gespannt, spannend, frei, geweidet, verengt, eingeengt, gereizt, zugeschnürt, atemlos, elektrisch, energetisiert, energetisch aufgeladen, entspannt, heiß, drücken, brennen, glühen, weich, rau, hart, glatt, vibrierend, reißen, eng, zu(geschnürt), fest, steif, verkrampft, locker, dumpf, matt, taub, geschwollen, reiben, beschwingt, munter, frisch, fit, feucht, trocken, verschwitzt, scharf, salzig, süß, bitter, metallisch (Geschmack), verschleimt, zäh, knacken, knirschen, nervös, unruhig, ruhig, beklommen, laut, leise, rauschen, ...

### **Pseudogefühle:**

angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, benutzt, besorgt, deprimiert, hilflos, betrogen, eingeschüchtert, gezwungen, hintergangen, manipuliert, missbraucht, nicht ernstgenommen, nicht verstanden, provoziert, übergangen, unterdrückt, unwichtig, verlassen, zurückgewiesen,...

### **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, betroffen, einsam, ernüchtert, erschöpft, erschrocken, frustriert, gehemmt, gelangweilt, irritiert, lustlos, müde, mutlos, nervös, traurig, unglücklich, ohnmächtig, ungeduldig, unruhig, unzufrieden, verspannt, verzweifelt, verwirrt, wütend, ...

Text und Design by Jens Neumann – Mut-Fabrik® - [www.mut-fabrik.de](http://www.mut-fabrik.de)

Kopieren und Weitergeben ausdrücklich erwünscht.