

## Gefühle Liste

\*Wissen\*Information\*Geschichte\*Biographie\*Erkenntnis\*Entdeckungen\*usw\*

## Gefühle

Marshall Rosenberg rät, dass wir uns wieder einen Wortschatz der Gefühle aneignen, das heisst nichts anderes als, dass wir uns ihnen bewusst und achtsam zuwenden und uns nicht von schnellem Urteilen verführen lassen. So wie wir zu unseren Gefühlen stehen, so stehen wir zum Leben. Wenn wir unsere Gefühle und ihren Ausdruck im Körper bewusst zulassen, spüren und benennen lernen, haben wir ein Instrument erworben, welches uns erlaubt, zu den Wurzeln unserer Gefühle zu gelangen. Diese Wurzeln sind unsere **Bedürfnisse**. Wenn wir also darauf achten, was unser Herz uns sagt, wird uns klar, was wir **wirklich** wollen und was unsere Anliegen sind. So kann unser Gefühlsleben zu einem wichtigen **Sinnesorgan** werden. Das wertende Einteilen in positive und negative Gefühle ist für den bewussten Umgang mit ihnen nicht fruchtbar. Viel fruchtbarer ist die Unterteilung in „Seins- und Entwicklungsgefühle“. Die „Seins-gefühle“ zeigen unsere Zufriedenheit und die Erfüllung an. Sie zeigen, dass wir körperlich, seelisch und geistig ernährt sind. Die „Entwicklungsgefühle“ zeigen und an, wo wir für Nahrung sorgen müssen, welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Ich nenne sie die herausfordernden Gefühle. Beide Arten von Gefühlen sind für uns wertvoll und es gilt, uns ihnen gegenüber vollständig zu öffnen und sie zuzulassen, denn nur dann können sie in unserem Leben ihre Fruchtbarkeit entfalten.

## Gefühle wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

|              |               |                 |                      |
|--------------|---------------|-----------------|----------------------|
| abgeneigt    | enttäuscht    | entsetzt        | gelähmt              |
| Abscheu      | belastet      | ermüdet         | gelangweilt          |
| abwehrend    | benebelt      | ernüchtert      |                      |
| abwesend     | berührt       | erregt          | genervt              |
| aggressiv    | beschämt      | erschlagen      | gereizt              |
| ahnungslos   | besorgt       | erschöpft       | gestresst            |
| alarmiert    | bestürzt      | erschreckt      | gleichgültig         |
| allein       | betroffen     | erschrocken     | grässlich            |
| ambivalent   | betrübt       | erschüttert     | grausam              |
| angeekelt    | beunruhigt    | erstarrt        | handlungsunfähig     |
| angeödet     | bewegungslos  | explosiv        | hart                 |
| angespannt   | bitter        | fade            | hasserfüllt          |
| ängstlich    | blockiert     | fassungslos     | hektisch             |
| angstvoll    | depressiv     | faul            | hemmungslos          |
| apathisch    | deprimiert    | feindselig      | hilflos              |
| ärgerlich    | distanziert   | fremd           | hin- u. her gerissen |
| atemlos      | dumpf         | freudlos        | hoffnungslos         |
| aufgebracht  | durcheinander | friedlos        | hungrig              |
| aufgeregt    | durstig       | frustriert      | in Panik             |
| aufgewühlt   | düster        | fürchterlich    | innerlich zerrissen  |
| ausgehungert | eifersüchtig  | furchtsam       | instabil             |
| ausgelaugt   | engeengt      | gedämpft        | interesselos         |
| ausgepumpt   | einsam        | gedankenlos     | introvertiert        |
| ausser sich  | ekelerregt    | gefangen        | irritiert            |
| beängstigt   | ekelhaft      | gefühllos       | jämmerlich           |
| bedrückt     | elend         | gehässig        | kalt                 |
| befangen     | empört        | gehemmt         | kaputt               |
| bekommen     | energielos    | geistesabwesend |                      |
| beladen      | entrüstet     | geladen         |                      |

\*Wissen\*Information\*Geschichte\*Biographie\*Erkenntnis\*Entdeckungen\*usw\*

## Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

|                  |                  |                     |                   |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| konfliktgeladen  | konfus           | kraftlos            |                   |
| kummervoll       | schlecht gelaunt | unwilligunzufrieden | im Stich          |
| labil            | schrecklich      | verärgert           | gelassen          |
| lahm             | schüchtern       | verbittert          | manipuliert       |
| lasch            | shockiert        | verkrampt           | betrogen          |
| leiblos          | schutzlos        | verlegen            | hintergangen      |
| leer             | schwach          | verletzlich         | herabgesetzt      |
| leidend          | schweigsam       | verletzt            | abgeschnitten     |
| lethargisch      | schwer           | verloren            | angegriffen       |
| lieblos          | sehnsüchtig      | verrückt            | ausgebeutet       |
| lustlos          | sentimental      | verschlossen        | ausgenutzt        |
| matt             | skeptisch        | verspannt           | bedroht           |
| melancholisch    | sorgenvoll       | verstimmt           | eingengt          |
| miserabel        | kühl             | verstört            | erpresst          |
| missmutig        | sprachlos        | verwirrt            | festgenagelt      |
| misstrauisch     | starr            | verwundert          | eingeschüchtert   |
| mitgenommen      | streitlustig     | verzagt             | gequält           |
| müde             | teilnahmslos     | verzweifelt         | gezwungen         |
| mutlos           | todtraurig       | voller Angst        | gestört           |
| nackt            | tot              | vorsichtig          | herabgesetzt      |
| neidisch         | träge            | widerstrebend       | missbraucht       |
| nervös           | traurig          | widerwillig         | missverstanden    |
| neugierig        | trostlos         | wirr                | nicht gehört      |
| niedergedrückt   | trotzig          | wortkarg            | nicht beachtet    |
| niedergeschlagen | trübsinnig       | wütend              | nicht verstanden  |
| ohnmächtig       | tut leid         | zaghafte            | nicht respektiert |
| orientierungslos | tut weh          | zappelig            | niedergemacht     |
| panisch          | überlastet       | zermürbt            | proviziert        |
| passiv           | übermüdet        | zerrissen           | sabotiert         |
| peinlich berührt | überrascht       | zerstreut           | übergangen        |
| perplex          | übersättigt      | ziellos             | unterdrückt       |
| pessimistisch    | überwältigt      | zitternd            | unwichtig         |
| phlegmatisch     | unangenehm       | zittrig             | verlassen         |
| rasend           | unausgeglichen   | zögerlich           | vernachlässigt    |
| rastlos          | unbehaglich      | zornig              | vernichtet        |
| ratlos           | unbeständig      | zurückgezogen       | vertrieben        |
| resigniert       | unbequem         | zwiespältig         | zurückgewiesen    |
| ruhelos          | unentschlossen   | kribbelig           | in die Enge       |
| satt haben       | unerfüllt        |                     | getrieben         |
| sauer            | ungeduldig       |                     | uninteressant     |
| scheu            | ungemütlich      | <u>Gedanken im</u>  |                   |
| schlaff          | unglücklich      | <u>Gefühlspelz</u>  |                   |
| schläfrig        | unnahbar         | eingengt            |                   |
| schlapp          | unruhig          | genervt             |                   |
| schlecht         | unsicher         | gequält             |                   |
| Schmerz          | unter Druck      | gehasst             |                   |

\*Wissen\*Information\*Geschichte\*Biographie\*Erkenntnis\*Entdeckungen\*usw\*

## Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

|                |                |                   |                  |
|----------------|----------------|-------------------|------------------|
| aktiv          | ergriffen      | inspiriert        | sicher           |
| amüsiert       | erholt         | interessiert      | sorglos          |
| angeregt       | erleichtert    | integriert        | souverän         |
| atemlos        | ermutigt       | klar              | spontan          |
| aufgeregt      | erquickt       | komfortabel       | spritzig         |
| aufmerksam     | erregt         | kontaktfreudig    | stabil           |
| angenehm       | erstaunt       | konzentriert      | stark            |
| aufgedreht     | erwartungsvoll | kräftig           | stauend          |
| ausgeglichen   | euphorisch     | kraftvoll         | stolz            |
| ausgelassen    | fantastisch    | kreativ           | strahlend        |
| ausgeruht      | fasziniert     | lebendig          | tatkräftig       |
| ausgewogen     | feurig         | lebenslustig      | tiefsinnig       |
| befriedigt     | frei           | lebhaft           | übergücklich     |
| begeistert     | freudig        | leidenschaftlich  | ü bermütig       |
| behaglich      | freundlich     | leicht            | überrascht       |
| belebt         | friedlich      | liebervoll        | überströmend vor |
| belustigt      | frisch         | locker            | unbekümmert      |
| berauscht      | froh           | lustig            | unbeschwert      |
| bereichert     | fröhlich       | lustvoll          | unbesorgt        |
| beruhigt       | ganz           | menschlich        | unempfindlich    |
| berührt        | gebannt        | mich selber       | unverzagt        |
| beruhigt       | geborgen       | mit Liebe erfüllt | verblüfft        |
| beschwingt     | geduldig       | mitfühlend        | vergnügt         |
| betroffen      | gefasst        | mobil             | verliebt         |
| beweglich      | gelassen       | motiviert         | verspielt        |
| bewegt         | gelöst         | munter            | verstanden       |
| bewusst        | gemütlich      | mutig             | verträumt        |
| brennend       | genüsslich     | nah               | vertraut         |
| dankbar        | gerührt        | naturverbunden    | verzaubert       |
| dynamisch      | gesammelt      | neugierig         | voller Energie   |
| ehrfürchtig    | gespannt       | nüchtern          | vollwertig       |
| eifrig         | gesammelt      | offen             | wach             |
| eigenständig   | gestärkt       | optimistisch      | warm             |
| ekstatisch     | gesund         | orientiert        | warmherzig       |
| elektrisiert   | gleichwertig   | reif              | weich            |
| empfindsam     | glücklich      | robust            | weit             |
| energiegeladen | glühend        | romantisch        | wertvoll         |
| energisch      | gut gelaunt    | ruhig             | wohl             |
| engagiert      | harmonisch     | sanft             | wohlig           |
| enthusiastisch | heiter         | sanftmütig        | wohlwollend      |
| entspannt      | hellwach       | satt              | zart             |
| entzückt       | herzlich       | schöpferisch      | zentriert        |
| erfreut        | hingerissen    | schwungvoll       | zufrieden        |
| erfrischt      | hoffnungsvoll  | selbstsicher      | zuversichtlich   |
| erfüllt        | humorvoll      | selig             |                  |