

Eine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

angeregt	glücklich
ausgeglichen	heiter
befreit	hoffnungsvoll
behaglich	klar
belebt	kraftvoll
berührt	liebevoll
beschwingt	motiviert
dankbar	wach
enthusiastisch	munter
erleichtert	mutig
erwartungsfroh	neugierig
fasziniert	optimistisch
frei	ruhig
froh	still
fröhlich	überrascht
gelassen	unternehmungslustig
gespannt	vergnügt

Eine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

abwehrend	gestresst
angespannt, verspannt	hilflos
ängstlich	irritiert
bedrückt, beklommen	lustlos
besorgt	müde
beunruhigt	nervös
durcheinander	peinlich berührt
einsam	schwach
empört	skeptisch
entmutigt	traurig
erschöpft	ungeduldig
erschrocken	unklar
erschüttert	unsicher
feindselig	unzufrieden
frustriert	verstört
gelangweilt, unbeteiligt	verwirrt
gereizt	wütend, zornig

Pseudogefühle = Interpretationen oder Urteile, bei dem wir
wahrscheinlich einen Täter vor Augen haben

abgelehnt	in die Enge getrieben
abgestoßen	im Stich gelassen
abgewertet	ignoriert
abgewiesen	inkompetent
angegriffen	irreführt
angeklagt	lächerlich gemacht
armselig	manipuliert
ausgegrenzt	missachtet
bedrängt	missbraucht
bedroht	nicht akzeptiert
beherrscht	nicht geliebt
beleidigt	nicht gewollt
bemuttert	reingelegt
benutzt	schlechtgemacht
beschuldigt	schmutzig
beschwindelt	überbeansprucht
besiegt	überfahren
bestürmt	übers Ohr gehauen
betrogen	unsichtbar
dominiert	unter Druck gesetzt
dumm	unterbewertet
eingeschüchtert	unverstanden
eingezwängt	unwürdig
erbärmlich	unzulänglich
erniedrigt	verabscheut
fallengelassen	verhasst
gebraucht	verlassen
gering geschätzt	verleugnet
getäuscht	vernachlässigt
herabgesetzt	verraten
herausgerissen	verurteilt
ins Abseits gestellt	wertlos