

Eine Auswahl an **echten Gefühlen**, wenn unsere Bedürfnisse **erfüllt** sind:

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

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

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

Eine Auswahl an **Pseudogefühlen**:

- abgelehnt
- abgewertet
- angegriffen
- ausgegrenzt
- bedrängt
- bedroht
- beleidigt
- benutzt
- dominiert
- erniedrigt
- im Stich gelassen
- ignoriert
- lächerlich gemacht
- manipuliert
- missachtet
- nicht akzeptiert
- schlechtgemacht
- überfahren
- übers Ohr gehauen
- unsichtbar
- unter Druck gesetzt
- unverstanden
- vernachlässigt
- verraten
- verurteilt
- wertlos