

## Unangenehme Gefühle

verletzt  
niedergeschlagen  
hilflos  
ohnmächtig  
enttäuscht  
deprimiert  
einsam  
betroffen  
schuldig  
verzweifelt  
schwach  
betroffen  
schwermütig  
bedrückt  
unzufrieden

ängstlich  
schockiert/ geschockt  
erschreckt  
panisch  
bestürzt  
besorgt

skeptisch  
vorsichtig  
schüchtern  
peinlich  
nervös  
irritiert  
Angst haben  
unsicher  
verlegen  
schäme mich

wütend  
empört  
entsetzt  
ärgerlich  
sauer  
schlechtgelaunt  
unzufrieden  
gleichgültig  
frustriert  
genervt  
fassungslos

angespannt  
neidisch  
voller Hass  
kalt  
schlecht gelaunt

erschöpft/ schlaff  
satt  
ungeduldig  
unruhig  
voller Ekel  
gestresst  
kalt  
gelangweilt  
verwirrt  
träge  
gleichgültig  
durcheinander  
habe keine Lust  
hungrig  
unwohl  
müde

## Interpretationsgefühle

abgelehnt  
abgestoßen  
abgewertet  
abgewiesen  
angegriffen  
angeklagt  
armselig  
ausgebeutet, ausgenutzt  
bedrängt  
bedroht  
beherrscht  
beleidigt  
bemuttert  
benutzt  
beschuldigt  
beschützt  
beschwindelt  
besiegt  
bestohlen  
bestürmt  
betrogen  
bevormundet  
dominiert  
dumm  
eingeschüchtert  
eingesperrt  
eingeeengt  
eingezwängt  
erbärmlich  
erniedrigt  
ernst genommen  
erstickt  
fallengelassen  
festgenagelt  
geachtet  
gehört  
gesehen  
gebraucht

geringgeschätzt  
getäuscht  
gequält  
gezwungen  
gestört  
herabgesetzt  
herausgerissen  
ins Abseits gestellt  
in die Enge getrieben  
in die Falle gelockt  
inadäquat  
ignoriert  
inkompetent  
irreführt  
lächerlich gemacht  
links liegen gelassen  
manipuliert  
missbraucht  
missachtet  
missverstanden  
mit den Füßen getreten  
missbraucht  
nicht akzeptiert  
(nicht) beachtet  
nicht geglaubt  
nicht gehört  
nicht geliebt  
nicht gewollt  
niedergetreten  
niedergemacht  
manipuliert  
provoziert  
reingelegt  
sabotiert  
schlechtgemacht  
schmutzig  
schuldig  
respektiert

unterstützt  
überarbeitet  
überbeansprucht  
übergangen  
überfahren  
übers Ohr gehauen  
ungewollt  
uninteressant  
unwichtig  
unpassend  
unsichtbar  
unter Druck gesetzt  
unterbewertet  
unterdrückt  
unverstanden  
unwichtig  
unwürdig  
verabscheut  
vergewaltigt  
verhasst  
verlassen  
verleugnet  
vernachlässigt  
vernichtet  
verraten  
verstanden  
vertrieben  
verurteilt  
weggeworfen wertgeschätzt  
zurückgewiesen

## Gefühle

1. ausgeglichen, zentriert
2. friedvoll, harmonisch, zufrieden
3. entspannt, gelassen, gelöst, ruhig, getragen, leicht
4. zufrieden, glücklich
5. heiter, fröhlich, gut gelaunt
6. glücklich, vergnügt
7. wach, aufmerksam,
8. lebendig, angeregt, spritzig, schwungvoll
9. leidenschaftlich, temperamentvoll,
10. energiegeladen, belebt, begeistert
11. erfüllt, bezaubert
12. inspiriert, interessiert, begeistert
13. bewegt, betroffen, berührt, ergriffen, tief
14. offen, frei
15. sicher, unerschrocken
16. dankbar
17. klar, konzentriert
18. optimistisch, unbesorgt, hoffnungsvoll
19. neugierig, erwartungsvoll
- 20.

## Gefühle im Miteinander

21. mitfühlend, empathisch, teilnahmsvoll, offenherzig
22. liebevoll, zärtlich

## Qualitäten

23. humorvoll, schelmisch, lustig, heiter, freundlich
24. vertrauensvoll, mutig, frei im Selbstaussdruck, Grenzen sprengend
25. mutig, tapfer, Grenzen sprengend
26. hilfsbereit, unterstützend
27. autark, selbstständig
28. Raum gewährend, Distanz achtend
29. mit einbezogen
30. achtsam, sensibel, offen
31. aufmerksam
32. wertschätzend, bewundernd, freundschaftlich
33. stabil, zentriert,
34. verbunden, im Kontakt
35. selbstgenügsam,
36. selbstwahrnehmend
37. achtsam sich selbst gegenüber, verbunden mit der eigenen Erfüllungsbewegung, sinnbejahend
38. kreativ
39. gesund, ganz, heil
40. echt, spontan, integer
41. offen, aufgeschlossen, tolerant, akzeptierend
42. flexibel, beweglich,
43. entspannt
44. spielerisch
45. bejahend, gutmütig, bestätigend, gütig
46. aktiv, engagiert
47. entscheidungsfrei, entscheidungsfreudig
48. höflich, respektvoll
49. geduldig, beständig
50. ernsthaft
51. objektiv
52. klar, strukturiert, geordnet,
53. effektiv, erfolgreich, zielstrebig, wirksam
54. diszipliniert, verlässlich, integer

## gefühlsbejahend

55. dankbar
56. schmerz erfüllt
57. traurig
58. berührt