



GRUNDLEGENDE *Gefühle*, DIE WIR ALLE HABEN

Gefühle, die auftreten, wenn *Bedürfnisse erfüllt* sind

friedvoll	glücklich	neugierig	liebepoll
ausgeglichen	begeistern	angeregt	angetan
entspannt	berührt	aufgeregt	bewegt
erfüllt	dankbar	enthusiastisch	berührt
frei	erleichtert	erstaunt	empfindlich
gelassen	fröhlich	fasziniert	erfüllt
klar	mutig	interessiert	offen
lebendig	optimistisch	sehnsuchtsvoll	satt
ruhig	stolz	überrascht	verletzlich
sicher	unbeschwert	verblüfft	warm
stark	zuversichtlich	wach	zart
vergnügt	zufrieden		

Gefühle, die auftreten, wenn *Bedürfnisse nicht* erfüllt sind

ängstlich	traurig	frustriert	verwirrt	ärgerlich
angespannt	bestürzt	ausgelaugt	aufgewühlt	aufgebracht
besorgt	betroffen	einsam	betreten	aufgeregt
entsetzt	betrübt	erschöpft	durcheinander	empört
erschrocken	deprimiert	erschüttert	gleichgültig	entrüstet
misstrauisch	enttäuscht	gelangweilt	ratlos	gereizt
neidisch	hilflos	schläfrig	überrascht	irritiert
nervös	lustlos	stumpf	unsicher	pessimistisch
panisch	mutlos	überfordert	verblüfft	rastlos
schockiert	schwer	unbehaglich	verlegen	sauer
skeptisch	starr	verstimmt	verzagt	verbittert
unruhig	verletzt		widerwillig	wütend
verstört	verzweifelt		zerrissen	zornig
			zögerlich	