

Gefühle, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind

eher • ängstlich / wütend (▶ für stark und ▼ für leicht) / x traurig / ▪ hilflos, schwer / \$ unruhig / <> energielos / ? unsicher

ich fühle mich, ich bin ...

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <> abwesend ▶ aggressiv • alarmiert ■ allein ? ambivalent ▶ angeekelt ? angespannt • ängstlich • angstvoll <> ■ antriebslos <> apathisch ▼ ärgerlich \$ aufgeregt ▼ aufgewühlt <> ausgelaugt ■ bedrückt ■ bekümmert ■ beklommen ■ beladen ■ belastet ■ benebelt ■ beschämt ■ besorgt ■ bestürzt ■ betroffen ■ betrübt x beunruhigt ■ bewegungslos ▼ bitter • blockiert ■ deprimiert ■ distanziert <> dumpf x durcheinander <> durstig ■ düster ▶ eifersüchtig ■ eingeengt ■ einsam ■ elend ▶ empört ■ energielos ■ eng ▶ entrüstet ■ enttäuscht ▶ entsetzt x ernüchtert <> erschlagen <> erschöpft | <ul style="list-style-type: none"> ■ erschüttert ■ erstarrt ▶ explosiv <> fade ■ x fassungslos ▶ feindselig ■ fremd ■ freudlos ■ frustriert furchtsam x gedämpft x gedrängt x gefangen ▶ gehässig x? gehemmt \$ geil ▶ geladen ■ gelähmt x gelangweilt ▼ genervt x gequält x gestresst \$ getrieben <> gleichgültig ▶ grausam ■ handlungsunfähig ▶ hart ▶ hasserfüllt \$ hektisch ? hilflos x? hin- u. hergerissen ■ hoffnungslos <> hungrig x\$ instabil <> interesselos ▼ irritiert <> jämmerlich x kalt x kaputt ▶ konfliktgeladen ? konfus <> kraftlos \$ kribbelig x kühl ■ kummervoll ? labil | <ul style="list-style-type: none"> x lasch <> leblos x leer x lethargisch ■ lieblos x lustlos x matt ■ melancholisch x miserabel ▼ missmutig x mitgenommen <> müde ■ mutlos ▼ neidisch \$ nervös x niedergeschlagen x ohnmächtig x orientierungslos • panisch x <> passiv x perplex x phlegmatisch ▶ rasend \$ rastlos ■? ratlos ■ resigniert \$ ruhelos ▶ sauer • scheu <> schlaff <> schläfrig <> schlapp ■ schockiert ■ schmerzvoll ? schüchtern ■ schuldig • schutzlos <> schwach ■ schwer ■ schwermütig ■ sehnsüchtig ■ sentimental ■ sorgenvoll ■ starr ▶ stinksauer ▶ streitlustig <> teilnahmslos ■ todtraurig <> tot | <ul style="list-style-type: none"> ■ traurig ■ trostlos ▼ trotzig ■ trübsinnig ■ überlastet ? überwältigt ▼ unausgeglichen x unbehaglich x ? unentschlossen ■ unerfüllt ▼ ungeduldig ? ■ ungemütlich ■ unglücklich \$ unruhig ? unsicher x unter Druck - unwillig • unwohl ▼ unzufrieden ▶ verärgert ■ verbittert x verbraucht x verkrampft ? verlegen • verletzlich x verletzt ■ verloren ■ verschlossen • verspannt ▼ verstimmt x verstört x verwirrt ■ verzagt ■ verzweifelt • voller Angst ▼ widerwillig ▶ wütend ? zaghaft \$ zappelig ■ zermürbt x zerrissen x zerstreut x ziellos \$ zittrig x? zögerlich ▶ zornig ■ zurückgezogen x? zwiespältig |
|--|---|--|--|