



Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

angeregt	euphorisch	optimistisch
angetan	fasziniert	pulsierend
aufgedreht	frei	quicklebendig
aufgeregt	freudestrahlend	ruhig
aufgewühlt	freudig	sanft
aus dem Häuschen	friedlich	sicher
ausgeglichen	frisch	stabil
ausgelassen	froh	stark
ausgeruht	fröhlich	stimuliert
befreit	gebannt	stolz
befriedigt	gefasst	tatkräftig
begeistert	gelassen	tief bewegt
belebt	gerührt	übergläcklich
belustigt	gespannt	übermütig
berauscht	glücklich	überrascht
bereichert	glückselig	unbekümmert
beruhigt	gutgelaunt	unbeschwert
berührt	heiter	unbesorgt
besänftigt	hingerissen	verblüfft
beschwingt	hoffnungsvoll	vergnügt
beseelt	humorvoll	verliebt
betroffen	im siebten Himmel	versunken
bewegt	inspiriert	vertieft
bezaubert	interessiert	vertrauensvoll
dankbar	involviert	verträumt
eifrig	klar	verzaubert
ekstatisch	kraftvoll	verzückt
energiegeladen	kreativ	vital
energisch	lebendig	voll Freude
enthusiastisch	lebhaft	voll Staunen
entschlossen	leicht	wach
entspannt	liebevoll	wachsam
entzückt	locker	warm
erfreut	lustig	weich
erfrischt	mitfühlend	weit
erleichtert	motiviert	zärtlich
ermutigt	munter	zufrieden
erquickt	mutig	zuversichtlich
erregt	neugierig	
erstaunt	offen	
erwartungsvoll	offenen Herzens	



Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

abgeschlagen
abgespannt
alarmiert
allein
am Boden
ambivalent
angespannt
Angst haben
ängstlich
antriebslos
apathisch
ärgerlich
auf der Hut
aufgebracht
aufgewühlt
aus dem
Konzept/Fassung
ausgebrannt
ausgehungert
ausgelaugt, leer
außer sich vor Wut
bange
bedrückt
beklommen
bekümmert
belastet
beschämt
besorgt
bestürzt
betrübt
beunruhigt
bitter
chaotisch
deprimiert
desorientiert
distanziert
durcheinander
durstig
düstere Stimmung
einsam
elend
empört
energielos
eng
entmutigt
entnervt
entsetzt
enttäuscht
erbost
erregt
erschlagen

erschöpft
erschrocken
erschüttert
erstaunt
fassungslos
feindselig
fix und fertig
frustriert
gehemmt
geistesabwesend
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt
gereizt
gleichgültig
haltlos
hassen
hilflos
hoffnungslos
hungrig
im Dilemma
irritiert
isoliert
jämmerlich
kalt
keine Energie
kribbelig
lahm
leer
lustlos
matt
melancholisch
misstrauisch
mulmig
nervös
niedergeschlagen
ohnmächtig
panisch
perplex
rastlos
reumütig
sauer
schlaff
schläfrig
schmerzgeplagt
schmerzhaft
schockiert
sehnsüchtig
sich fürchten
sich schämen

starr vor Schreck
teilnahmslos
total geschafft/gestresst
trauern
überfordert
überrascht
unbehaglich
ungeduldig
unglücklich
unklar
unruhig
unsicher
unwohl
unzufrieden
verängstigt
verärgert
verdutzt
verkrampft
verlegen
verletzt
verloren
verschlossen
versteinert
verstimmt
verstört
verworren
verzagt
verzweifelt
völlig entsetzt
weh tun
wehmütig
wie betäubt
wütend
wutentbrannt
zappelig
zerrissen
zittrig
zornig
zwiespältig