

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere *Bedürfnisse erfüllt* sind

1	wohl, angenehm, zufrieden
2	stark, kraftvoll, vital, lebendig
3	ausgeglichen, zentriert, harmonisch
4	ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll
5	beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt
6	belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, schwungvoll
7	erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, überwältigt, begeistert, hingerissen
8	heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt
9	erfreut, hochofreut, entzückt,
10	inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt
11	bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt
12	nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich
13	wachsam, aufmerksam
14	offen, frei
15	sicher
16	mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt
17	stolz
18	dankbar
19	klar, konzentriert
20	optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
21	neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
22	erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, verduzt,
23	hilfsbereit
24	mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
25	heiter, humorvoll, schelmisch, lustig
26	sensibel, zart, zerbrechlich

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere *Bedürfnisse nicht erfüllt* sind

1.	allein, einsam, isoliert, getrennt
2.	taub, gefühllos, abgetrennt, unverbunden
3.	still, verschlossen, nach innen gekehrt,
4.	beschämt, peinlich berührt
5.	eifersüchtig, neidisch
6.	hungrig, ausgehungert, dürstend, lechzend
7.	abgespannt, energielos, schlaff
8.	erschöpft, ausgebrannt, überlastet, zerschlagen
9.	schlecht, schlecht gelaunt,
10.	gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert
11.	ungeduldig, nervös
12.	unzufrieden, verdrießlich, verdrossen, verstimmt, gekränkt, mürrisch, gereizt
13.	unglücklich
14.	frustriert, bitter, verbittert, finster, satt haben
15.	zögernd, unentschlossen
16.	hin und hergerissen, innerlich zerrissen
17.	widerwillig, angewidert, voller Abneigung, von Ekel erfüllt
18.	aufgewühlt, fassungslos
19.	schockiert, in Panik, panisch, starr vor Schreck
20.	verzweifelt
21.	ärgerlich, verärgert, wütend, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, außer sich, zornig, überdrüssig, rasend vor Wut, voller Groll, hasserfüllt, rachsüchtig
22.	überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt, stutzig, perplex, durcheinander
23.	ratlos, hilflos, hoffnungslos, ohnmächtig
24.	sprachlos, aus der Fassung
25.	angespannt, gestresst
26.	unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert
27.	skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch,
28.	ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben
29.	bestürzt, erschrocken, erschüttert
30.	Schmerzen, verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerzefüllt, voller Pein
31.	müde, schläfrig, faul, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch
32.	melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen Tiefpunkt
33.	niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwerfällig, schwermütig, belastet
34.	bedauernd, bekümmert, kummervoll, betroffen, betrübt, trübsinnig
35.	traurig, in der Seele wund,

Liste der Gefühle die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

Diese werden in der Gewaltfreien Kommunikation **nicht** verwendet.

abgelehnt	eingezwängt	manipuliert	übers Ohr gehauen
abgestoßen	erbärmlich	missbraucht	ungewollt
abgewertet	erniedrigt	missachtet	uninteressant
abgewiesen	ernst genommen	missverstanden	unwichtig
angegriffen	erstickt	mit den Füßen getreten	unpassend
angeklagt	fallengelassen	missbraucht	unsichtbar
armselig	festgenagelt	nicht akzeptiert	unter Druck gesetzt
ausgebeutet, ausgenutzt	geachtet	(nicht) beachtet	unterbewertet
bedrängt	gehört	nicht geglaubt	unterdrückt
bedroht	gesehen	nicht gehört	unverstanden
beherrscht	gebraucht	nicht geliebt	unwichtig
beleidigt	geringgeschätzt	nicht gewollt	unwürdig
bemuttert	getäuscht	niedergetreten	verabscheut
benutzt	gequält	niedergemacht	vergewaltigt
beschuldigt	gezwungen	manipuliert	verhasst
beschützt	gestört	provoziert	verlassen
beschwindelt	herabgesetzt	reingelegt	verleugnet
besiegt	herausgerissen	sabotiert	vernachlässigt
bestohlen	ins Abseits gestellt	schlechtgemacht	vernichtet
bestürzt	in die Enge getrieben	schmutzig	verraten
betrogen	in die Falle gelockt	schuldig	verstanden
bevormundet	inadäquat	respektiert	vertrieben
dominiert	ignoriert	unterstützt	verurteilt
dumm	inkompetent	überarbeitet	weggeworfen
eingeschüchtert	irreführt	überbeansprucht	wertgeschätzt
eingesperrt	lächerlich gemacht	übergangen	zurückgewiesen
ingeengt	links liegen gelassen	überfahren	

„Ich fühle mich ... „

benennt oft nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung.

Ich fühle mich missachtet und hintergangen = Ich **denke**, ich werde missachtet und hintergangen.

Identifiziere solche ‚Interpretationsgefühle‘ bzw. Pseudogefühle

Es handelt sich wahrscheinlich eine Interpretation, wenn

- es einen Täter geben kann,
- wenn ich fragen kann: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich ausgenutzt werde - ein echtes Gefühlswort finden.

Sätze wie

- Ich habe das Gefühl, dass ...
- Ich fühle mich wie ...
- Ich fühle mich, als wenn ...
- Ich habe das Gefühl, mein Chef...

Ausdruck wirklicher Gefühle:

- Ich fühle mich traurig.
- Ich fühle mich ungeduldig.
- Ich bin glücklich, irritiert, hilflos, ...

körperlich

Luft
Wasser
Nahrung
Bewegung
Schutz
Obdach
Ruhe, Entspannung, Gesundheit
Berührung
Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit,

eher in Bezug auf mich selbst

Schönheit, Stil, Format, Ästhetik
Harmonie, Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit, ankommen
Inspiration
Information, Feedback, Reaktion
Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit
Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst
Authentizität, Echtheit, Spontaneität
Bedeutung, Wichtigkeit
Kreativität, Phantasie, Flexibilität, Abwechslung
Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück
Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt
Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung, Cleverness, soziale Kompetenz, kulturelles Interesse, fachliche Kompetenz
Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative
Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben
Gesundheit, Reichtum, Fülle
Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit
Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen
Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur
Beständigkeit
Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum
Abschluss, Ende, ankommen, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

eher in Bezug auf andere Personen

Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
Schutz, Sicherheit, Geborgenheit,
Objektivität, Höflichkeit
Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance, ausgewogene Beteiligung
Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit
Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit
Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude
Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement,
Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit,
Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft
Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, weiter Horizont, Visionskraft,
Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut
Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
Loyalität, Treue, Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit
Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe
Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen
Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung
Kommunikation, Vermittlung, Berechenbarkeit, Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft,

Spiritualität

Wachstum, Grenzen sprengen
Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit
Heilung