

Gefühlsliste

- angenehme Gefühle
- unangenehme Gefühle
- als Gefühle getarnte Gedanken

Bedürfnisliste

- körperliche Bedürfnisse
- individuelle Bedürfnisse
- soziale Bedürfnisse
- Selbstentwicklungs-Bedürfnisse

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, hocherfreut, 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, verdutzt,
23. hilfsbereit
24. mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
25. heiter, humorvoll, schelmisch, lustig
26. sensibel, zart, zerbrechlich

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. angespannt, 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, die Nase voll haben, rasend vor Wut, voller Groll, hasserfüllt, rachsüchtig
22. überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt, stutzig, perplex, durcheinander
23. hilflos
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, schmerzerfüllt, 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,

[< zurück](#)

Sprachlich sieht es wie ein Gefühl aus, benennt jedoch keines:

„Ich fühle mich ... „

Was danach kommt, ist oft nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung. Z.B:

Ich fühle mich missachtet und hintergangen.

Man könnte es besser so ausdrücken:

Ich denke, ich werde missachtet und hintergangen.

Es handelt sich also nicht um ein Gefühl, sondern um einen Gedanken oder eine Interpretation. Außerdem deutet die Aussage auf einen Täter hin.

Ich denke, dass Du mich missachtest.

Man kann dann mit der Frage arbeiten:

Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich missachtet und hintergangen werde.

Dann ein echtes Gefühlswort finden.

Sätze, die eher auf Gedanken als Gefühle schließen lassen, beginnen so:

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

Sätze, die eher auf ein wirkliches Fühlen schließen lassen, beginnen so:

- Ich fühle mich (traurig, ...).
- Ich bin (glücklich, irritiert, hilflos, ...)

< zurück

1. Luft
2. Wasser
3. Nahrung
4. Bewegung
5. Schutz
6. Obdach
7. Ruhe, Entspannung, Gesundheit
8. Berührung
9. Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit,

< zurück

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

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

1. Wachstum, Grenzen sprengen
2. Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit
3. Heilung
4. Spiritualität, Anbindung an etwas Höheres

< zurück