

Gefühle

Ich **fühle** mich ..., weil ich ...brauche.

angenehme Gefühle zu erfüllten Bedürfnissen

anschmiegsam	beschwingt	ermutigt	gelassen	motiviert	still, stolz	voll Liebe
amüsiert	bewegt	erregt	gespannt	munter	überrascht	voll Sehnsucht
aufgeregt	brennen	erstaunt	glücklich	neugierig	überwältigt	wach, warm
ausgelassen	dankbar	erwartungsvoll	heiter	neutral	verblüfft	weich, weit, wohl
aufmüpfig	entspannt	fasziniert	hingerissen	optimistisch	vergnügt	zärtlich
begeistert	erfreut	frech, friedlich	involviert	ruhig	versunken	zentriert
behaglich	erfrischt	frisch	kuschelig	satt, sauber	verwundert	zufrieden
bereit	erfüllt	fröhlich	lebendig	sicher, stabil	voll Energie	zuversichtlich
berührt	erleichtert	geil, gefasst	leicht, lustig	GFK = G emeinschaft + F reiheit im K ontakt		

unangenehme Gefühle zu unerfüllten Bedürfnissen

alleine	benommen	entsetzt	grummelig	nervös	starr, steif	verbittert
angestrengt	beschämt	enttäuscht	heiß, hibbelig	peinlich	taub	verbunden
angewidert	besorgt	erschöpft	hilflos	pessimistisch	teilnahmslos	verlegen
ängstlich	bestürzt	erschrocken	hin+hergerissen	rastlos, ratlos	träge, traurig	verletzlich
ärgerlich	betrübt	erstarrt	in sich gekehrt	reserviert	trotzig, übel	verloren
atemlos	deprimiert	fassungslos	irritiert	resigniert	überfordert	verschlossen
aufgebracht	distanziert	fest, flau	kalt, klein	schlapp	überrascht	verstimmt
aufgelöst	dumpf	frustriert	kraftlos, kühl	schmutzig	unbehaglich	verwirrt
aufgeregt	durcheinander	gelangweilt	leer, lustlos	schockiert	ungeduldig	verzweifelt
ausgelaugt	eifersüchtig	genervt	misstrauisch	schwach	ungehalten	voll Ekel / Schuld
aufgewühlt	einsam, elend	gereizt	müde, mulmig	schwer	unglücklich	vorsichtig
bedrückt	empfindlich	gestresst	mürrisch	schwunglos	unruhig,-sicher	wütend
begierig	eng, entmutigt	gleichgültig	neidisch	sensibel	unter Druck	zermürbt, zornig