

Miteinander leben

Liste mit Gefühlswörtern

Grundlegende Merkmale von Gefühlen:

- Gefühle zeigen an, dass bestimmte Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind, und sind deutlich im Körper spürbar.
- Gefühle sind für jede*n nachvollziehbar (sie besitzen also einen universellen Charakter).
- Die Verantwortung für die eigenen Gefühle liegt bei jeder bzw. jedem Einzelnen.

Es empfiehlt sich, die Formulierung „Ich bin ...“ (statt „Ich fühle mich...“) zu verwenden.

Gefühlswörter für erfüllte Bedürfnisse

abenteuerlustig	angeregt	aufgedreht	aufgeschlossen
aufgeweckt	aufmerksam	ausgeglichen	ausgeruht
beeindruckt	begeistert	berührt	befreit
bewusst	bezaubert	dankbar	empfindsam
energiegeladen	engagiert	entschlossen	entspannt
erfreut	erholt	erleichtert	erstaunt
frei	froh/fröhlich	gebannt	gelassen
gerührt	gespannt	glücklich	gut gelaunt
heiter	hoffnungsvoll	humorvoll	inspiriert
interessiert	konzentriert	kraftvoll	kreativ
lebendig	lebenslustig	lernbegierig	leicht
liebevoll	locker	motiviert	munter
mutig	neugierig	optimistisch	ruhig
selbstsicher	sicher	sorgenfrei	stolz
übergücklich	überrascht	überwältigt	unbekümmert

Gefühlswörter für unerfüllte Bedürfnisse

abgeneigt	alarmiert	angespannt
ängstlich	antriebslos	atemlos
aufgewühlt	ausgelaugt	bedrückt
bekümmert	belastet	beleidigt
benommen	besorgt	betroffen
bitter	deprimiert	durcheinander
eifersüchtig	einsam	empört
energielos	entsetzt	enttäuscht
ernüchtert	erschöpft	erschrocken
erschüttert	erstarrt	fassungslos
faul	frustriert	furchtsam
gekränkt	geladen	gelähmt
gelangweilt	genervt	gereizt
hasserfüllt	hilflos	irritiert
lasch	leblo	lustlos
misstrauisch	müde	mutlos
neidisch	nervös	panisch
rasend	ruhelos	sauer
schlapp	schockiert	skeptisch
sprachlos	sorgenvoll	traurig