

Gefühle, die wir haben, wenn Bedürfnisse **erfüllt** sind:

abenteuerlustig G	erfüllt	hingerissen	ruhig
angeregt	erholt	hoffnungsvoll	selbst/-sicher
ausgeglichen	erleichtert	inspiriert	sorglos G
ausgelassen	ermutigt	involviert	stabil
aufgeblüht G	entschlossen G	interessiert	satt
ausgeruht	erotisch	kraftvoll	stark G
behaglich	erstaunt	klar	stolz
befreit	fasziniert	kreativ	tatkräftig G
begeistert	frei	lebendig	übermütig
belebt	friedlich	leicht	überrascht
beruhigt	fröhlich	leidenschaftlich	unbeschwert
beschwingt	geborgen	liebevoll	verblüfft
dankbar	gelassen	lustig	vergnügt
entlastet	gelöst	lustvoll	verliebt
entspannt	gestärkt	Mitleid	vertrauensvoll
erfreut	getröstet	motiviert	wach
erfrischt	glücklich	neugierig	zärtlich
	gerührt	nah	zufrieden
	gutgelaunt	offen	zuversichtlich
		optimistisch	zutraulich

Gefühle, die wir haben, wenn Bedürfnisse **nicht** erfüllt sind:

angestrengt	einsam	hart	scheu
Angst	Ekel	hass	streitlustig
ärgerlich	empört	hilflos	Schmerz
angespannt	Erwartungsvoll G	hoffnungslos	schockiert
angewidert G	entmutigt	hin- und hergerissen G	schuldig G
antriebslos	entsetzt	kalt	schwach
apathisch	enttäuscht	kaputt G	Sehnsucht
aufgeregt	ernüchtert	kraftlos	skeptisch G
alarmiert G	erschrocken	kribbelig	traurig
bedrückt G	erschüttert	lahm	unbehaglich
belastet G	erstaunt	leer	unglücklich
benommen	fassungslos	lustlos	unruhig
besorgt	feindselig	minderwertig G	unsicher
bestürzt	frustriert	missmutig	unzufrieden G
betroffen	fix und fertig	müde	verlegen
betrübt	faul	mutlos	versteinert
beunruhigt	gehemmt	neidisch	verwirrt
bitter	geladen	nervös	verzagt
beleidigt	gelähmt	niedergeschlagen	verzweifelt
beschämt	gelangweilt	ohnmächtig	wehmütig
durstig	gereizt	panisch	widerwillig
deprimiert	gestresst	peinlich berührt	wund
unter Druck G	gleichgültig	rastlos	wütend
durcheinander	Groll	resigniert	Zerrissen G
energielos		ruhelos	Zwiespältig G
erstarrt		Scham	zornig

G = Gedanken, Pseudogefühl