

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

abenteuerlustig	erregt	heiter	sanft
absorbiert	erstaunt	hoffnungsvoll	selig
aktiv	erwartungsvoll	interessiert	Sicher
angeregt	fasziniert	involviert	sorglos
aufgeregt	frei	lebhaft	stolz
behaglich	freudig	ruhig	überglücklich
belebt	friedlich	liebevoll	überrascht
berührt	froh	lustig	überschwenglich
bewegt	fröhlich	mitteilsam	unbekümmert
dankbar	gebannt	motiviert	zufrieden
energievoll	geborgen	munter	vertrauensvoll
enthusiastisch	gelassen	mutig	wach
erfüllt	glücklich	neugierig	zärtlich
erleichtert		optimistisch	

Wir unterscheiden hier nicht zwischen Gefühlen und Zuständen

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind

Abscheu	düster	kalt	schlaff
abwesend	einsam	kleinmütig	schlecht
ängstlich	elend	konfus	Schmerz
frustriert	entsetzt	krank	unsicher
alarmiert	enttäuscht	kribblig	schwermütig
angespannt	erschöpft	Kummer	träge
angstvoll	erschreckt	lethargisch	traurig
apathisch	faul	matt	überlastet
bekümmert	furchtsam	mutlos	verdrossen
belastet	gehemmt	neidisch	verloren
besorgt	gelangweilt	nervös	verwirrt
bestürzt	gemein	niedergeschlagen	verzagt
betrübt	gleichgültig	passiv	verzweifelt
bitter	hilflos	pessimistisch	widerwillig
deprimiert	irritiert	Scham	wütend
desinteressiert	melancholisch	ungeduldig	
durcheinander	müde	unruhig	

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit – Sie dient Ihrer Inspiration.

Interpretation statt Gefühl (Pseudogefühle)

Oft benutzen Menschen die Formulierung: ***ich fühle mich ...*** und benennen dann nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung ...

Ich fühle mich ...

angegriffen	ausgebeutet, ausgenutzt	bedroht
benutzt	betrogen	bevormundet
eingeengt	eingeschüchtert	festgenagelt
gequält	gezwungen	gestört
herabgesetzt	hintergangen	in die Enge getrieben
manipuliert	missbraucht	missverstanden
niedergemacht	proviziert	sabotiert
übergangen	unter Druck gesetzt	unterdrückt
ungewollt	uninteressant	unwichtig
verlassen	vernachlässigt	vernichtet
vertrieben	zurückgewiesen.	
(nicht)		
-beachtet	-ernst genommen	-geachtet
-gehört	-gesehen	-verstanden
-unterstützt	-respektiert	-wertgeschätzt.

Identifizierung solcher „Interpretationsgefühle“:

Sätze wie:

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

Es ist es 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.

Ausdruck wirklicher Gefühle:

- ich **fühle mich** traurig
- ich **fühle mich** ungeduldig
- ich **fühle mich** froh

oder Zuständen

- ich **bin** glücklich, irritiert, hilflos