

Echte Gefühle – BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT

Leonardo Gambini - April 2018

Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Sie dient als Überblick und Hilfe für die GfK!

Echte Gefühle wenn Bedürfnisse NICHT erfüllt sind.

Unsicherheit

- bedauernd
- scheu
- verlegen
- zweifelnd
- beschämt
- unsicher

Gleichgültig

- unsensibel
- abgestumpft
- reserviert
- lustlos
- gelangweilt
- geistig abwesend
- kalt / leblos
- kaltschnäuzig
- uninteressiert
- müde
- mechanisch
- langsam / träge

Angst

- furchtsam
- verängstigt (zu Tode)
- alarmiert
- besorgt
- bedroht
- feige
- verklemmt
- vorsichtig
- phobisch
- intolerant
- zerrissen
- abstossend
- versteinert
- unbeugsam
- paranoid
- klammernd

- erschrocken
- gelähmt
- panisch
- misstrauisch
- unsicher

Anspannung

- beklemmt
- empfindlich
- geladen
- gereizt
- gestresst
- kribbelig
- mürrisch
- nervös
- ruhelos
- unruhig
- überwältigt
- unter Druck
- angespannt
- zerrissen

Einsamkeit / Hilflosigkeit

- allein / einsam
- fremd
- gelähmt
- ermüdet
- nutzlos
- gehemmt
- minderwertig
- leer
- zulassend
- gefangen
- schwach
- krank
- angeekelt
- sehnsüchtig
- voll Verlangen
- zwanghaft

- passiv
- unbeteiligt
- verbittert

Verwirrung

- ratlos
- perplex
- verstört
- zerstreut
- zwiespältig
- unentschlossen
- Hin- und hergerissen

Durcheinander

- dumpf
- benebelt
- haltlos
- unklar
- durcheinander

Ärger

- aggressiv
- feindselig
- beleidigend
- ungehalten
- unangenehm
- angreifend
- verbittert
- frustriert
- nachtragend
- hitzköpfig
- bösartig
- rasend
- kritisch
- niederträchtig
- gewalttätig
- rachsüchtig
- sadistisch
- gemein
- gehässig

- wutentbrannt
- aufgewühlt
- feindlich
- wahnsinnig
- böse
- erzürnt
- reaktiv
- laut
- fluchend
- schroff
- streitsüchtig
- giftig
- zornig
- rebellisch
- entnervt
- wütend

- mutlos
- niedergeschlagen
- resigniert
- trostlos
- verzweifelt
- traurig
- weinend
- zerbrechlich
- desolat
- unglücklich
- unwürdig
- jammernd
- ächzend
- strafend
- deprimiert

Enttäuschung

- bestürzt / betroffen
- bitter
- beschämt
- schuldig
- unzufrieden
- deprimierend
- selbstverachtend
- selbst hassend
- schmollend
- niedergeschlagen
- verzweifelt
- befremdet
- mies

- empört
- entrüstet
- hasserfüllt
- zornig
- ausser mir
- alarmiert
- aufgebracht
- frustriert
- sauer
- unzufrieden

Unruhe

- aufgeregt
- beunruhigt
- erschrocken
- angespannt
- pessimistisch
- selbstkritisch
- bedrückt
- mürrisch
- mutlos
- verzagt
- trübselig
- scheusslich
- masochistisch
- verkrampft
- feststeckend
- ungewiss
- unentschlossen
- perplex
- verlegen
- zögernd
- desillusioniert
- argwöhnisch
- verloren
- griesgrämig
- daneben
- bestrafend
- grantig
- verschoben
- negativ
- zitternd
- empfindlich
- unentschieden
- schmerz erfüllt

- unbehaglich
- ungeduldig
- besorgt

Sehnsucht

- neidisch
- eifersüchtig
- sehnsüchtig
- widerstrebend
- wehmütig
- traurig

Trauer/Traurigkeit/Verlust

- trostlos
- apathisch
- bitter
- hoffnungslos
- entmutigt
- hilflos
- schockiert
- verschlossen
- unzufrieden
- ernüchtert
- verschlossen