

Echte Gefühle – Bedürfnisse ERFÜLLT

Leonardo Gambini - April 2018

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

Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt sind.

Gefühle lassen sich hervorragend testweise mit „Ich bin...“ formulieren.

Zum Beispiel: Ich bin wütend! Ich bin glücklich!

Zum Vergleich: Ich fühle mich wütend! Ich fühle mich glücklich!

Kannst du den Unterschied hören? – Dies ist ein untrügliches Indiz dafür, dass es sich hierbei beim «Ich fühle....» gerade nicht um ein Gefühl handelt. Das «Ich bin ...» ist eindeutig aussagekräftiger.

Begeisterung

- erfreut
- glücklich
- strahlend
- überwältigt
- euphorisch
- hingerissen
- bezaubert

Dankbarkeit

- berührt
- bewegt
- dankbar
- gerührt
- erfüllt
- ergriffen

Entspannung

- ausgeruht
- behaglich
- wohligh
- entlastet
- entspannt
- gelassen
- leicht
- locker
- ruhig
- selig
- sorglos
- im Flow

Liebe

- liebevoll
- verliebt
- zart
- zugeneigt
- warmherzig
- verletzlich
- lustvoll
- aufgeregt
- erregt
- herzlich
- gerührt

Optimistisch

- erwartungsvoll
- fasziniert
- gebannt
- gefesselt
- wach
- hellwach
- intensiv
- zufrieden
- stolz
- abenteuerlich
- bezaubert
- frei
- unbekümmert
- selbstsicher
- inspiriert
- unbesorgt
- vertrauensvoll
- hoffnungsvoll
- enthusiastisch

Freude

- aufgeregt
- ausgelassen
- belebt
- beschwingt
- energetisiert
- entzückt
- erregt
- fröhlich
- glücklich
- gespannt
- gut gelaunt
- kraftvoll
- lebendig
- lebensfroh
- lebhaft
- vergnügt
- verspielt
- elektrisiert

Zufriedenheit

- erfüllt
- ausgeglichen
- ruhig
- wohligh
- erleichtert
- lustig
- munter
- glücklich
- unbeschwert
- sanft / mild
- harmonisch
- zentriert

Interesse

- aufmerksam
- entschlossen
- erstaunt
- gespannt
- nervös
- konzentriert
- klar
- fasziniert
- wachsam
- inspiriert

Kreativ

- inspiriert
- neugierig
- aufgeschlossen
- offen
- angeregt
- aktiviert