

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

ängstlich

besorgt
furchtsam
erschrocken
misstrauisch in
Panik
vorsichtig

verärgert

gereizt
bestürzt
verstimmt
unzufrieden
genervt
frustriert
ungeduldig

wütend

Außer mir
entrüstet
empört

abgeneigt

feindselig
entsetzt
angeekelt
Widerstand spürend

verwirrt

ambivalent
verdutzt
benommen
zögerlich
perplex
zerrissen
orientierungslos
durcheinander
irritiert

unruhig

aufgeregt
alarmiert
befremdet
gestört
beunruhigt
durchgeschüttelt
schockiert
erschrocken
überrascht
in Aufruhr

angespannt

ängstlich
griesgrämig
bekümmert
verstört
nervös
zappelig
reizbar
überwältigt
unruhig
gestresst
launisch

distanziert

apathisch
gelangweilt
kalt
zerstreut
gleichgültig
taub
uninteressiert
zurückgezogen

angestrengt

ausgebrannt
aufgebraucht
erschöpft
lethargisch
lustlos
schläfrig
müde

Schmerz empfindend

gequält
trauernd
am Boden zerstört
verletzt
einsam
elend
voller Scham
erbärmlich
jämmerlich

traurig

bedrückt
niedergeschlagen
verzweifelt
mutlos
enttäuscht
entmutigt
melancholisch
unglücklich

anfällig

zerbrechlich
hilflos
unsicher
misstrauisch
reserviert

sehnsüchtig

neidisch
eifersüchtig
bedauernd
wehmütig
empfindlich
wackelig

verlegen

verdrossen
verwirrt
befangen
gehemmt
unsicher
Scham
empfindend

