

Gefühlswörter aus Sicht der GFK

(eher angenehme) Gefühle, die wir empfinden, wenn sich unsere *Bedürfnisse erfüllen*:

munter	motiviert	zufrieden	aufgerichtet
kraftvoll	vital	lebendig	ausgeglichen
zentriert	friedvoll	zerbrechlich	fokussiert
ruhig	entspannt	gelassen	leidenschaftlich
erregt	erleichtert	überrascht	schelmisch
belebt	erstaunt	elektrisiert	energiegeladen
spritzig	prickelnd	gelöst	voller Lebenslust
zart	stark	schwungvoll	überschwänglich
erfüllt	ergriffen	berauscht	überwältigt
begeistert	hingerissen	beschwingt	sensibel
heiter	glücklich	fröhlich	gutgelaunt
vergnügt	erfreut	weich	vertrauensvoll
inspiriert	interessiert	wach	aufmerksam
verblüfft	angeregt	bewegt	gespannt
berührt	beeindruckt	nah	verliebt
sanft	zärtlich	liebevoll	enthusiastisch
verdutzt	aufmerksam	offen frei	erwartungsvoll
mutig	tapfer	locker	mutig
stolz	dankbar	klar	konzentriert
optimistisch	weit	entzückt	hoffnungsvoll
neugierig	sicher	fasziniert	gebannt

(eher unangenehme) Gefühle, die wir empfinden, wenn sich unsere *Bedürfnisse nicht erfüllen*:

allein	einsam	schmerzerfüllt	durstig
taub	träge	teilnahmslos	leblo
traurig	müde	voller Scham	deprimiert
eifersüchtig	neidisch	hungrig	erschrocken
leczend	energielos	eng	melancholisch
erschöpft	ausgebrannt	überlastet	verstimmt
schläfrig	gelangweilt	gleichgültig	leiderfüllt
schlaff	ungeduldig	nervös	unzufrieden
mürrisch	gereizt	unglücklich	frustriert
verbittert	finster	zögernd	unentschlossen
widerwillig	angewidert	aufgewühlt	voller Abneigung
fassungslos	schockiert	panisch	entmutigt
verzweifelt	ärgerlich	Ekel	wütend
bestürzt	erschüttert	apathisch	blockiert
entsetzt	enttäuscht	genervt	außer sich
zornig	verwirrt	voller Groll	pessimistisch
lethargisch	überrascht	verwundert	rasend vor Wut
irritiert	betroffen	stutzig	durcheinander
perplex	hilflos	sprachlos	schlapp
angespannt	Stress	unruhig	schwerfällig
unsicher	unbehaglich	verstört	desinteressiert
ängstlich	skeptisch	misstrauisch	ungläubig
vorsichtig	wachsam	alarmiert	argwöhnisch
starr vor Schreck		hin- und hergerissen	

Bedürfnisse, die wir vermutlich alle haben

Körperliche Fürsorge

- Luft
- Wasser
- Nahrung
- Bewegung
- Schutz vor lebensbedrohenden Tieren / Viren / Hitze / Kälte usw.
- Ruhe / Entspannung
- Erholung / Gesundheit
- Berührung
- Zärtlichkeit
- Sexualität

Spiel

- Abwechslung / Abenteuer
- Lebensfreude / Spaß
- Kreativität
- Leichtigkeit

Feiern

- Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- Die Schönheit der Bedürfnisse und des Lebens feiern
- Trauern / Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw.

Integrität

- Kontakt zu mir selbst
- Selbstempathie / -annahme
- Authentizität / Echt sein
- Selbstaussdruck
- Lebendigkeit
- Sinn
- Selbstwirksamkeit
- Selbstliebe / -vertrauen / -wert

Interdependenz

- Zwischenmenschliche Nähe*
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme*
- Zur Bereicherung des Lebens beitragen
- Liebe
- Geborgenheit
- Empathie
- gesehen werden / gehört werden*
- Unterstützung*
- Vertrauen
- Ehrlichkeit (meinen/deinen Grenzen gegenüber)
- Verständnis*
- Zugehörigkeit
- Klarheit
- Orientierung
- Kontakt / Verbindung*
- Wertschätzung*
- Akzeptanz*

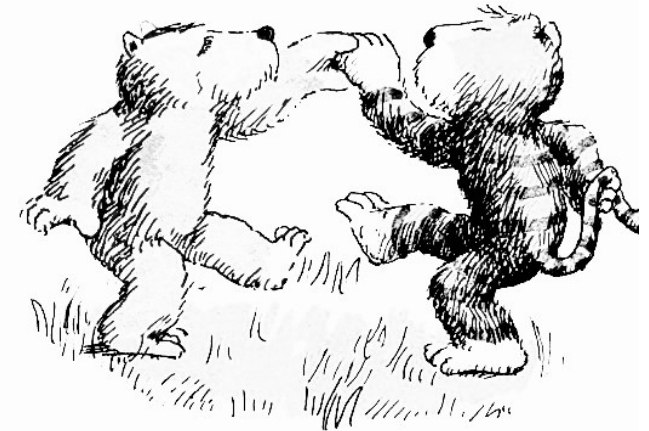
- Respekt (für meinen/ deinen Lebensweg)*
- Beteiligung

Autonomie

- Träume / Ziele / Werte wählen
- Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln
- Selbstbestimmung / Wahlfreiheit
- Lernen

Spiritualität

- Schönheit
- Harmonie / Ordnung
- Inspiration
- Frieden
- Zuversicht / Hoffnung
- Wachstum



(Werte: z.B. Pünktlichkeit, Sauberkeit, Ordnung, Höflichkeit, Zuverlässigkeit, Sicherheit, Toleranz, Professionalität, Bequemlichkeit, Gerechtigkeit...)