

Gefühlsliste in der Gewaltfreien Kommunikation

Diese Gefühlsliste hilft dir,
Worte für dein Inneres zu finden und deine Empfindungen
besser wahrzunehmen

Angenehme Gefühle

- aufgedreht
- ausgeglichen
- befreit
- begeistert
- belebt
- berührt
- beruhigt
- bewegt
- energiegeladen
- engagiert
- enthusiastisch
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- erfreut
- erfüllt
- erleichtert
- fasziniert
- friedlich
- fröhlich
- gelassen
- gerührt
- glücklich
- gut gelaunt
- heiter
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- kraftvoll
- inspiriert
- kraftvoll
- lebendig
- leicht
- liebevoll
- motiviert
- munter
- mutig
- neugierig
- optimistisch
- ruhig
- satt
- selbstsicher
- selbstzufrieden
- sicher
- sich freuen
- still
- überglücklich
- unbekümmert
- unbeschwert
- vergnügt
- verliebt
- wach
- weit
- zärtlich
- zufrieden
- zuversichtlich
- geliebt
- geborgen
- stolz
- vertrauensvoll
- wohlgesinnt

Unangenehme Gefühle

- ängstlich
- ärgerlich
- alarmiert
- angewidert
- angespannt
- voller Angst
- apathisch
- ausgelaugt
- bedrückt
- beklommen
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- bitter
- deprimiert
- dumpf
- durcheinander
- einsam
- elend
- empört
- enttäuscht
- erschöpft
- erschüttert
- frustriert
- gelähmt
- gelangweilt
- genervt
- getrieben
- hasserfüllt
- hilflos
- in Panik
- kalt
- leblos
- miserabel
- müde
- mutlos
- nervös
- niedergeschlagen
- traurig
- schockiert
- sorgenvoll
- streitlustig
- teilnahmslos
- todtraurig
- überwältigt
- voller Sorgen
- unglücklich
- unter Druck
- unbehaglich
- ungeduldig
- unruhig
- unwohl
- unzufrieden
- verärgert
- verzweifelt
- wütend
- zitternd
- zögerlich
- zornig
- nervlich erschöpft
- ohnmächtig
- kraftlos