

Gefühle die wir wahrscheinlich empfinden
wenn unsere **Bedürfnisse erfüllt** werden

abenteuerlustig	erleichtert	inspiriert	selbstsicher
angenehm	erstaunt	jubilnd	selig
Überrascht	erwartungsvoll	klar	sicher
aufgeregt	euphorisch	kraftvoll	stark
befreit	fasziniert	lebendig	stolz
begeistert	frei	lebhaft	übergücklich
behaglich	freuen	leicht	unbeschwert
belebt	friedvoll	locker	unternehmenslustig
berauscht	froh	Lust haben	vergnügt
belustigt	geborgen	mit Liebe erfüllt	verliebt
bequem	gelassen	motiviert	wach
berührt	gerührt	munter	weit
beschwingt	gesammelt	mutig	wissbegierig
ekstatisch	glücklich	neugierig	wonig
energiegeladen	heiter	optimistisch	zärtlich
entspannt	hellwach	ruhig	zufrieden
entzückt	hocherfreut	satt	zuversichtlich
erfrischt	hoffnungsvoll	schwungvoll	

(Welche 3 Gefühle möchte ich häufiger fühlen)

Gefühle, die wir wahrscheinlich empfinden,
wenn unsere **Bedürfnisse nicht erfüllt** werden

alarmiert	deprimiert	in Panik	tot
angespannt	durcheinander	klein	träge
ängstlich	einsam	kummervoll	traurig
apathisch	Ekel	leblo	ungeduldig
aufgeregt	elend	lustlos	unruhig
aufgewühlt	enttäuscht	matt	unsicher
ausgelaugt	erschöpft	müde	verloren
baff	erschrocken	mutlos	verspannt
bedrückt	erstarrt	Neid	verwirrt
beklommen	frustriert	ruhelos	verzweifelt
besorgt	gehemmt	schlapp	zögerlich
bestürzt	gelähmt	im Schmerz	
betroffen	gleichgültig	schockiert	
bitter	hilflos	schüchtern	

Sekundärgefühle (dahinter stehen meistens andere Gefühle)

Wut, Zorn, Ärger, Hass, sauer („der Andere ist schuldig“)
schuld, deprimiert, Scham, („ich bin schuldig“)