

## Gefühle-Liste

zum [Blog-Beitrag](#) für eine verbindende lebensbejahende Kommunikation und erfüllende konstruktive Beziehungen

### Selbst-Check: Prüfen Sie Ihren Gefühls-Wortschatz

Bevor Sie die Liste studieren, nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie spontan alle Gefühle auf, die Ihnen einfallen. Bitte nur einzelne Worte, keine Beschreibungen.

Wieviel Gefühle stehen auf Ihrem Blatt? 10 oder 50?

Vergleichen Sie Ihre Auflistungen nun mit den folgenden Listen

In **Tabelle 1** finden Sie Gefühle, die in meinen Coachings und während Mediationsverfahren am meisten genannt werden:

Liebe <sup>1</sup> / in Liebe sein	gelassen	ängstlich	Gestresst/ unter Druck sein	ekeln
freudig	wütend	ohnmächtig	erregt	einsam
glücklich	beschämt	schuldig	traurig	hilflos

<sup>1</sup> Liebe gilt in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg als Bedürfnis. Dem schließe ich mich an, auch wenn ich ein Gefühl kenne, was ich als wahrhaftige Liebe wahrnehme. Es ist aber eher mehr eine Empfinden von freudiger Wärme, einem Gemisch von Leichtigkeit, Zuversicht, erfüllter Geborgenheit. Es ist ein innerer Friede, es ist die Abwesenheit von Angst. Es ist pure Glückseligkeit. Deshalb der Zusatz ‚in Liebe sein‘

**Tabelle 2:** Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

aktiv	entspannt	glücklich	mutig	unbekümmert
amüsiert	enthusiastisch	geborgen	neugierig	verwundert
ausgelassen	erleichtert/unbeschwert	gelassen/geduldig	optimistisch	voller (Vor-)Freude
allverbunden	erwartungsvoll	gespannt	ruhig	verblüfft
aufmerksam	entzückt	heiter	sanft	voller Liebe
ausgeglichen	mit mir eins	interessiert	selig	warm
berührt	fasziniert	im Vertrauen	satt	wach
beeindruckt	frei	kraftvoll	sicher/geschützt	wohl
begeistert	freudig erregt	klar	sorglos	zärtlich
bewegt	friedlich	leicht	still	zufrieden
dankbar	froh	liebepoll	stolz	zuversichtlich
erfüllt	fröhlich	lustig	tapfer	
erstaunt	gerührt	motiviert	überrascht	
voller Energie	glücklich	munter	übermütig	

Wichtig ist beim Fühlen die Unterscheidung zwischen Auslöser und Wahrnehmung der Körperreaktion. Siehe dazu meinen Beitrag „[Stress und Konflikte beim Hausbau vermeiden](#)“

**Tabelle 3:** Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind:

alarmiert	bitter	gelähmt	ratlos	unter Druck
allein	deprimiert	gelangweilt	schuldig	unwohl
angespannt	desinteressiert	hilflos	schlaff	unzufrieden
ärgerlich	distanziert	hoffnungslos	schlecht	verloren
ängstlich/voller Angst	durcheinander	irritiert	sauer	verbittert
alarmiert	einsam	kalt	süchtig	verspannt
apathisch	elend	krank	träge	voller Groll
aufgeregt/ außer sich	empfinde Ekel	lethargisch	traurig	verwirrt
antriebslos	empört/ entsetzt	Lustlos/ohne Elan	überrascht	verzagt
ausgelaugt	enttäuscht	melancholisch	überlastet	verzweifelt
bekümmert	eifersüchtig	müde	überzeugt	verwundert
belastet	erregt	nachdenklich	unbehaglich	wütend
bedrückt	erschöpft	neidisch	ungeduldig	zappelig
befangen	erschreckt	nervös	uneins mit mir	zerrissen
besorgt	frustriert	ohnmächtig	unglücklich	zögerlich
beschämt	furchtsam	panisch	unruhig	zornig
bestürzt/betroffen	gleichgültig	pessimistisch	unsicher	zweifelnd
beunruhigt	gehemmt			

Die Listen erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit – Sie dienen Ihrer Inspiration.

Warum es wichtig ist, Körpergefühle benennen zu können und welchen Unterschied es zwischen Gefühlen und Pseudogefühlen, sowie Körper- und den zwei Ur-Gefühlen gibt, lesen Sie im o. g. [Blog-Beitrag](#) „Gefühle-Liste für verbindende lebensbejahende Kommunikation und erfüllende konstruktive Beziehungen“

Für das Erkunden Ihrer unerfüllten Bedürfnisse finden Sie in dem [Blog-Beitrag](#) „Damit Sie selbstbestimmt leben“ hilfreiche Erklärungen sowie eine Liste zum Herunterladen mit den alle Menschen gleich angebotenen, universellen Bedürfnissen.

Viel Freude beim in-sich-Fühlen wünscht Ihnen

Anke Plehn