

# Gewaltfreie Kommunikation »GEFÜHLE« Cheat Sheet

## Weisen auf ein erfülltes Bedürfnis hin:

abenteuerlustig  
aufgedreht  
aufgeweckt  
ausgeglichen  
ausgeruht  
befreit  
befriedigt  
begeistert  
belebt  
belustigt  
berührt  
beruhigt  
dankbar  
ehrfürchtig  
ekstatisch  
elektrisiert

energiegeladen  
energisch  
enthusiastisch  
entlastet  
entschlossen  
entzückt  
erfreut  
erfrischt  
erfüllt  
erleichtert  
erstaunt  
fasziniert  
frei  
freundschaftlich  
friedlich  
fröhlich

### »FREUDE«

froh  
gelassen  
gelöst  
gespannt  
gerührt  
gesammelt  
getröstet  
glücklich  
gut gelaunt  
harmonisch  
heiter  
herzlich  
hocherfreut  
hoffnungsvoll

inspiriert  
interessiert  
klar  
kraftvoll  
hilfsbereit  
lebendig  
leidenschaftlich  
liebervoll  
lustig  
mitfühlend  
motiviert  
munter  
mutig  
neugierig  
optimistisch  
ruhig

schwungvoll  
selbstsicher  
selig  
souverän  
stolz  
strahlend  
überglücklich  
unbekümmert  
vergnügt  
verliebt  
verzaubert  
wohlgemut  
zufrieden  
zuneigend  
zutraulich  
zuversichtlich

## Weisen auf ein unerfülltes Bedürfnis hin:

alarmiert  
angespannt  
aufgeregt  
aufgewühlt  
aus der Fassung  
außer mir  
beleidigt  
bestürzt  
blockiert  
eifersüchtig  
empört

entsetzt  
entrüstet  
erboht  
erregt  
fassungslos  
frustriert  
gekränkt  
geladen  
genervt  
gereizt  
gestresst

### »WUT«

grollend  
hasserfüllt  
irritiert  
kalt  
mürrisch  
panisch  
rachsüchtig

rasend vor Wut  
ruhelos  
schockiert  
sprachlos  
streitlustig  
unzufrieden  
unglücklich  
unter Druck  
überlastet  
überwältigt  
ungeduldig

verbittert  
verdräblich  
verdrossen  
verletzt  
verschwiegen  
verspannt  
verstimmt  
verstört  
verzweifelt  
wütend  
zornig

abgespannt  
allein  
ängstlich  
apathisch  
argwöhnisch  
beklommen  
bekümmert  
besorgt  
durcheinander

einsam  
elend  
entmutigt  
erschlagen  
erschüttert  
furchtsam  
geängstigt  
gefühllos  
gelähmt

### »ANGST«

kalt  
kaputt  
lebles  
lethargisch  
lustlos  
miserabel

mutlos  
nervös  
ohnmächtig  
kummervoll  
leiderfüllt  
lethargisch  
schläfrig  
schlapp  
schwach

schwerfällig  
sorgenvoll  
teilnahmslos  
traurig  
unglücklich  
verängstigt  
verloren  
verstört  
verunsichert

ausgelaugt  
bedrückt  
betrübt  
depressiv  
deprimiert  
die Nase voll  
energielos  
enttäuscht

ermüdet  
erschreckt  
gebrochenes Herz  
gefühllos  
gehemmt  
gerädert  
gleichgültig  
hilflos

### »TRAURIGKEIT«

lustlos  
kummervoll  
melancholisch  
müde  
niedergeschlagen

schläfrig  
schwerfällig  
still  
teilnahmslos  
unwohl  
unzufrieden  
verletzlich  
verschwiegen

verstimmt  
verzweifelt  
zaghaft  
zerbrechlich