

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