

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

abenteuerlustig, abenteuerlich, angeregt, angetan, angetörnt, aufgeregte, aufgeschlossen, aufgeweckt, aufmerksam, aufgewühlt (vor Glück), ausgeglichen, ausgelassen, ausgeruht, ausgewogen, aktiv, ausgefüllt, aus dem Häuschen, atemlos, aufgedreht, ausser sich vor Freude, beeindruckt, befangen, beflügelt, befreit, begeistert, begierig, beglückt, behaglich, beherrscht, besonnen, bewusst, befriedigt, belebt, berauscht, bereichert, berührt, beruhigt, besänftigt, bescheiden, beschwingt, beteiligt, bewegt, bezaubert, bequem, dankbar, eifrig, engagiert, elektrisiert, empfindsam, energetisiert, energievoll, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, ehrfurchtsvoll, erfüllt, ergriffen, erholt, erleichtert, erlöst, ermutigt, erquickt, erotisiert, erregt, erstaunt, erwartungsvoll, ekstatisch, euphorisch, fantastisch, fasziniert, friedlich, frei, freudig, freundlich, freudvoll, friedfertig, frisch, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gefasst, gefesselt, gefühlvoll, gemütlich, großherzig, gelassen, gelöst, gerührt, gesammelt, geschützt, gespannt, gestärkt, getröstet, gesund, glücklich, gut gelaunt, heiter, hellwach, herzlich, hingerissen, hoffnungsvoll, hocheufreut, im siebten Himmel, intensiv, inspiriert, interessiert, involviert, klar, kraftvoll, kreativ, jubelnd, lebendig, lebenslustig, lebhaft, leicht, lernbegierig, liebevoll, locker, lustig, lustvoll, Lust haben, megacool, mild, motiviert, munter, mutig, nah, neugierig, offen, offenherzig, optimistisch, Risiko bereit, ruhig, sanft, satt,selbstsicher, selbst zufrieden, schmelzend, schöpferisch, schweißgebadet, schwungvoll, selig, sicher, sorglos, sorgenfrei, spritzig, stabil, stark, staunend, still, stolz, strahlend, streitlustig, tatendurstig, überglücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwänglich, überströmend (vor Liebe/Freude), überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich, ungeduldig, ungeschützt, unternehmungslustig, verblüfft, vergnügt, verspielt, verletzlich ,verliebt, verrückt (vor Freude), verschwitzt, versunken, vertieft, vertrauensvoll, verträumt, verzaubert, vital, voll Liebe, warm, warmherzig, wach, weich, weit, wissbegierig, wohl, zart, zärtlich, zentriert, zufrieden, zugeneigt, zugewandt, zum Scherzen aufgelegt, zutraulich, zuversichtlich

Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

abgespannt, abwesend, ärgerlich, alarmiert, allein, angespannt, angestrengt, angewidert, antriebslos, apathisch, argwöhnisch, aufgebracht, aufgedreht, aufgewühlt, ausgebrannt, ausgehungert, ausgelaugt, bedrückt, befangen, befremdet, beklommen, bekümmert, belastet, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, depressiv, deprimiert, durcheinander, dürstend, eifersüchtig, einsam, elend, empört, energielos, eng, entmutigt, entsetzt, enttäuscht, ernüchtert, erregt, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstaunt, fassungslos, feindselig, fremd, frustriert, gebrochen, gehemmt, geknickt, geladen, gelähmt, gelangweilt, gereizt, gespannt, gestresst, gleichgültig, grummelig, hilflos, hoffnungslos, irritiert, jämmerlich, kalt, kaputt, kleinmütig, konfus, kraftlos, krank, kribbelig, lahm, lebensmüde, leer, lethargisch, lustlos, matt, melancholisch, miserabel, missmutig, müde, mürrisch, mulmig, mutlos, neidisch, nervös, niedergeschlagen, ohnmächtig, rastlos, ratlos, resigniert, ruhelos, sauer, schlaff, schockiert, schuldig, schutzlos, schwach, schwer, schwermütig, schwindelig, skeptisch, starr, träge, traurig, tot, überfordert, überlastet, unbehaglich, unberührt, unbeteiligt, unbewegt, unentschlossen, unerfüllt, ungeborgen, ungeduldig, ungehalten, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden, verblüfft, verdattert, verdrießlich, verduzt, verkrampft, verlegen, verletzlich, verloren, verschlossen, verspannt, versteinert, verstimmt, verstört, verwirrt, verwundert, verzagt, verzweifelt, wehmütig, wissensdurstig, wund, wütend, zappelig, zerschlagen, (am Boden) zerstört, zögerlich, zornig, zwiespältig, abgeneigt, abwehrend, angeekelt, ängstlich, schlotternd, erschreckt, furchtsam, panisch, misstrauisch, verschreckt, wachsam, zurückhaltend, durchgeschüttelt, empfindlich, streitlustig, übellaunig, überwältigt, zerrissen, entfremdet, passiv, unverbunden, unnahbar, verbittert, benommen, eiskalt, erhitzt, heiß, faul, schlapp, taub, überhitzt, zitternd, entnervt, lasch, leblos, schläfrig, teilnahmslos, verschlafen, gequält, schmerzvoll, sorgenvoll, todtraurig, trübsinnig, untröstlich, verletzt, trostlos, ausgebrannt, pessimistisch, schrecklich, aufgereggt, gestört, instabil, unbequem, bedauernd, peinlich, reuevoll, scheu, schüchtern, zweifelnd, genervt, gemein, hasserfüllt, rachsüchtig, entrüstet, verdrossen, sehnsüchtig, widerstrebend, widerwillig, ambivalent, benebelt, dumpf, haltlos, perplex, unklar, unschlüssig, verrückt, zaghaft, zerstreut, widersprüchlich, zerrissen, hin-und-her gerissen

Wörter zur „Interpretation“ anderer Menschen („Pseudo-Gefühle“)

abgelehnt, abgewertet, abgewiesen, abgeschnitten , angegriffen, angeklagt, ausgebeutet, ausgenutzt, bedrängt, bedroht, beherrscht, beleidigt, bemuttert, benutzt, beschämt, beschuldigt, betrogen, bevormundet, dominiert, eingeengt, eingeschüchtert, erniedrigt, fallen gelassen, festgenagelt, für selbstverständlich genommen, gemobbt, genötigt, gequält, gering geschätzt, gestört, getäuscht, gezwungen, herabgesetzt, hintergangen, ignoriert, im Stich gelassen, in die Enge getrieben, in die Falle gelockt, inkompetent, ins Abseits gestellt, irreführt, korrumpiert, kritisiert, lächerlich gemacht, links liegen gelassen, manipuliert, missachtet, missbraucht, missverstanden, mit Füßen getreten, (nicht) akzeptiert, (nicht) beachtet, (nicht) ernst genommen, (nicht) erwünscht, (nicht) geachtet, (nicht) gebraucht, (nicht) gehört, (nicht) geliebt, (nicht) gesehen, (nicht) gewollt, (nicht) respektiert, (nicht) unterstützt, (nicht) verstanden, (nicht) wertgeschätzt, (nicht) willkommen, niedergemacht, provoziert, reingelegt, respektiert, sabotiert, schikaniert, schlechtgemacht, schmutzig, überarbeitet, überfahren, übergangen, übers Ohr gehauen, unterbrochen, unter Druck gesetzt, unterdrückt, unterstützt, uninteressant, unwichtig, vergessen, vergewaltigt, verlassen, verletzt, verleugnet, vernachlässigt, vernichtet, verscheucht, verschmäht, verstoßen, verraten, vertrieben, verurteilt, zurückgewiesen

1. Freude

Leichtigkeit, Schwung, Glück, Aufgedreht-sein, Ausgelassenheit, Befriedigung, Begeisterung, Rausch, Bewegtheit, Ekstase, Enthusiasmus, Energetisierung, Entzücken, Erfüllt-Sein, Ergriffenheit, Euphorie, Fröhlichkeit, gute Laune, Heiterkeit, Schwung, Stolz, Lust, Optimismus, Übermut, Fluss, Überwältigung, Vergnügen, Zufriedenheit, Zuversicht, Triumph, Erregung, Genuss

2. Interessen (Neugier)

Neugier, Angetan-Sein, Alarmiertheit, Wachheit, Erregung, Aufgeregtheit, Spannung, Angeregt-Sein, Anziehung, Bezauberung, Eifer, Energetisierung, Entschlossenheit, Entzücken, Abenteuerlust, Bann, Hingerissen-Sein, Inspiration, Lust, Lebendigkeit, Motivation, Offenheit, Versunkenheit, Verzauberung, Aufmerksamkeit, Faszination, Erwartung, Wissbegier, Gefesselt-Sein

3. Traurigkeit

Abgeschlagenheit, Bedauern, Bedrückung, Bekümmerung, Belastung, Betrübtheit, Betroffenheit, Deprimiertheit, Elend, Enttäuschung, Freudlosigkeit, Zerschlagenheit, Entmutigung, Gram, Geborgenheit, Kummer, Leid, Melancholie, Schwermut, Pein, Niedergeschlagenheit, Qual, Schmerz, Not, Sehnsucht, Heimweh, Unglücklich-Sein, Verzagen, Wehmut, Wund-Sein, Frustration

4. Angst

Argwohn, Befangenheit, Unsicherheit, Hemmungen, Verlegenheit, Angespanntheit, Erstarrung, Entsetzen, Furcht, Vorsicht, Alarmiertheit, Kleinmut, Scham, Schrecken, Beklommenheit, Beunruhigung, Unbehagen, Unwohlsein, Kribbeligkeit, Nervosität, Panik, Verzagtheit, Schock, Grauen, Sorge

5. Ärger

Alarmiertheit, Angespanntheit, Aufregung, Aufgebrachttheit, Bestürzung, Empörung, Entrüstung, Erregung, Gereiztheit, Groll, Wut, Zorn, Hass, Missmut, Unmut, Ungehaltensein, Verstimmung, Feindseligkeit, Verbitterung, Verdross, Unbehagen

6. Ekel

Abscheu, Abstoßung, Abneigung, Abwehr, Befremden, Unwohlsein, Entsetzen, Fassungslosigkeit, Scheu, Schick, Unbehagen, Widerwillen, Grauen, Verachtung, Geringschätzung, Überdross

7. Scham

Peinlichkeit, Unsicherheit, Verlegenheit, Reue, Schmerz, Alleinsein, Bedauern, Bedrückung, Befangenheit, Beklommenheit, Belastung, Benommenheit, Bestürzung, Isolation, Betroffenheit, Ernüchterung, Entsetzen, Einsamkeit, Verzweiflung, Zerschlagenheit, Gebrochen-Sein

8. Schuld

Unsicherheit, Reue, Schmerz, Apathie, Bedauern, Bedrückung, Befangenheit, Beklommenheit, Kummer, Belastung, Benommenheit, Bestürzung, Betroffenheit, Betrübtheit, Deprimiertheit, Niedergeschlagenheit, Entsetzen, Erschütterung, Gebrochen-Sein, Verzweiflung, Zerschlagenheit, Isolation, Zerknirschung, Resignation

9. Überraschung

Erstaunen, Verwunderung, Staunen, Verblüffung, Erschrecken, Anspannung, Neugier, Irritation, Argwohn, Überrumpelung, Befremdung, Fassungslosigkeit, Ahnungslosigkeit

<ul style="list-style-type: none"> • Abwechslung • Aktivität • Anerkennung • Akzeptanz • Aufrichtigkeit • Austausch • Authentizität • Autonomie • Balance von <ul style="list-style-type: none"> – Geben und Nehmen – Arbeit und Freizeit – Sprechen und Zuhören – Aktiv sein und ausruhen • Bewegung • Bewusstheit • Beständigkeit • Bildung • Disziplin • Effektivität • Ehrlichkeit • Einfachheit • Einfühlsamkeit • Engagement • Entspannung • Erfolg • ernst genommen werden • Feiern • Flexibilität • Freiheit • Freizeit • Freude bereiten • freundlicher Umgang • Freundschaft • Frieden • Gastfreundschaft • Geborgenheit • Gehört werden • Gesehen werden • Gelassenheit • Genießen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Gemeinschaft • Gleichwertigkeit • Glück • Großzügigkeit • Harmonie • Herausforderung • Hilfsbereitschaft • Humor • Identität • Initiative • Innerer Friede • Integrität • Inspiration • Kultur • Kompetenz • Konfliktfähigkeit • Kongruenz • Kontakt • Konzentration • Kraft • Kreativität • Lebensfreude • Lebenserhalt • Liebe • Menschlichkeit • Mitgefühl • Mitgestalten • Mut • Nähe • Natur • Offenheit • Optimismus • Originalität • Ordnung • partnerschaftlicher Umgang • Privatsphäre • Pünktlichkeit • Raum f. persönlichen Ausdruck • Respekt • Ruhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Rücksichtnahme • Selbstbestimmung • Selbstrespekt • Selbstverantwortung • Selbstvertrauen • Selbstverwirklichung • Sicherheit • Schutz • Sport • Umweltschutz • Umweltbewusstsein • Sexualität • Soziales Engagement • Spiritualität • Stärke • Struktur • Tatkraft • Tiefe • Toleranz • Unterstützung • Verantwortlichkeit • Verbundenheit • Vergnügen • Vertrauen • Verständigung • Verlässlichkeit • Vielfalt • Vorwärtskommen • persönliches Wachstum • Wahrgenommen werden • Wärme • Weitblick • Wertschätzung • wirtschaftliche Sicherheit • Wissen, woran man ist • Zeit sinnvoll nutzen • Zeit effektiv nutzen • Zentriertheit • Zielstrebigkeit • Zugehörigkeit • Zuverlässigkeit
--	---	--

Andere „umgangssprachliche“ Aussagen für Bedürfnis

- weil ich...brauche
- weil ich...möchte (will)
- weil ich mir...wünsche
- weil ich...liebe
- weil ich interessiert an...bin
- weil es für mich ... eine sehr große Rolle spielt
- weil der Kern für mich ... darin ist
- weil ich...genieße
- weil ich...mag
- weil mir...wichtig ist
- weil es wichtig für mich ist,...zu haben
- weil ich mich auf...freue
- weil ich...wertschätze
- weil ich...vorziehe
- weil ich mich nach...sehne
- weil ich auf...hoffe
- weil das, woraus ich Energie beziehe...ist
- weil das, für das ich lebe,...ist
- ...ist toll für mich
- ...ist wichtig/bedeutsam für mich
- ...gibt meinem Leben einen Sinn
- ...unterstützt mich dabei, mich wohl zu fühlen
- ...trägt dazu bei, dass ich glücklich bin