

Gewaltfreie Kommunikation

**Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Liste**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| abgeneigt  abgeschlagen  abgespannt  Adrenalinstoß  alarmiert  allein  angeödet  angespannt  angewidert  ängstlich  ärgerlich  alarmiert  angeekelt  angespannt  apathisch  argwöhnisch  aufgeregt  auf Tiefpunkt  aufgewühlt  aus der Fassung  ausgehungert  ausgelaugt  außer mir  bedrückt  beklommen  bekümmert  beleidigt  berührt  beschämt  besorgt  bestürzt  betroffen  betrübt  bitter  blockiert  depressiv  deprimiert  die Nase voll  dumpf  durcheinander  dürstend  eifersüchtig  einsam  elend  empört  enttäuscht  energielos | entmutigt  entsetzt  entrüstet  enttäuscht  entwaffnet  erbost  ermüdet  ernüchtert  erregt  erschlagen  erschöpft  erschreckt  erschüttert  erschüttert  erstarrt  fassungslos  faul  finster  frustriert  furchtsam  geängstigt  gebrochenes Herz  haben  gefühllos  gehemmt  gekränkt  geladen  gelähmt  gelangweilt  genervt  gequält  gerädert  gereizt  gestresst  getrennt  gleichgültig  grollend  hasserfüllt  Herz schwer  hilflos  hin- und hergerissen  in Panik  irritiert  kalt  kaputt  Kloß im Hals  kribbelig  lasch  leblos  lethargisch  lustlos  miserabel  müde  mutlos  nervös  kummervoll  leiderfüllt  lethargisch | melancholisch  misstrauisch  mittellos  müde  mürrisch  niedergeschlagen  ohnmächtig  panisch  passiv  peinlich berührt  perplex  pessimistisch  rachsüchtig  rasend vor Wut  ruhelos  satt haben  sauer  scheu  scheu  schläfrig  schlapp  schlapp  schlecht  schmerzhaft  schockiert  schockiert  schüchtern  schüchtern  schwach  schwankend  schwer  schwerfällig  seelenwund  sehnsüchtig  skeptisch  sorgenvoll  sprachlos  starr  still  streitlustig  stutzig  teilnahmslos  unwohl  unzufrieden  träge  traurig  überdrüssig  unglücklich  unruhig  unsicher  unter Druck  überlastet  überrascht  übersättigt  überwältigt  unbehaglich  unentschlossen  ungeduldig | ungläubig  verängstigt  verärgert  verbittert  verdrießlich  verdrossen  veraltet  verlegen  verletzlich  verletzt  verloren  verschlossen  verschwiegen  verspannt  verstimmt  verstört  verunsichert  verwirrt  verzweifelt  voller Abneigung  widerwillig  wütend  zaghaft  zappelig  zerbrechlich  zerschlagen  zerrissen  zitternd  zögerlich  zornig  zwiespältig |

Die Liste stammt aus "1 Listen zur gewaltfreien Kommunikation, K. J. Becker, Seefeld"