

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"