

GEFÜHLE, DIE WIR EMPFINDEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE **ERFÜLLT** SIND:

gut gelaunt, heiter,
erheitert

angeregt, beeindruckt,
angetan

Energiegeladen, motiviert,
voll Tatendrang

entspannt, zufrieden,
glücklich

neugierig, gespannt,
erwartungsvoll
dankbar

mutig, ermutigt

sorglos, sicher, gestärkt

erleichtert, gelassen

unternehmungslustig,
inspiriert

wohl, behaglich,
ausgeglichen

frei, befreit, erlöst

locker, unbekümmert,
entlastet

erfreut, fröhlich, froh

erfüllt, satt, genährt

ruhig, geduldig

freudvoll, in
Hochstimmung

aufgeregt
gerührt, berührt,
ergriffen

wach, munter, erholt

hoffnungsvoll,
zuversichtlich,
optimistisch

erstaunt, überrascht,
überwältigt

verbunden

zweifelsfrei, entschlossen,
klar

fasziniert, begeistert,
bereichert

liebepoll, fürsorglich

gesammelt, konzentriert,
fokussiert

kraftvoll, stolz

GEFÜHLE, DIE WIR EMPFINDEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE NICHT ERFÜLLT SIND:

angestrengt, aufgewühlt	verärgert, wütend, sauer	hungrig, durstig
angespannt, unzufrieden, unglücklich	genervt, gereizt, gestresst	angeekelt, angewidert
ängstlich, nervös, unsicher	hasserfüllt, neidisch, eifersüchtig	betroffen, bedauernd, reuig
unwohl, unbehaglich, unangenehm	bestürzt, entsetzt, fassungslos	beschämt, peinlich, zurückhaltend
alarmiert, erschreckt, besorgt	enttäuscht, verstimmt	einsam
hoffnungslos, entmutigt, verzagt	betrübt, deprimiert, verzweifelt	gelangweilt, gleichgültig
ungeduldig, unruhig, beklemmt	frustriert, resigniert, demotiviert	hilflos, ohnmächtig
gehemmt, verlegen, schüchtern	erschöpft, müde, ausgelaugt	zwiespältig, skeptisch
belastet, überlastet, überfordert	traurig, niedergeschlagen, pessimistisch	verletzt, sensibel, empfindlich
gelangweilt, gleichgültig		überrascht, verblüfft, irritiert
		misstrauisch, verwirrt