

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind (Auswahl)

angeregt	entschlossen	hoffnungsvoll	sicher
aufgeregt	entspannt	inspiriert	sorglos
ausgeglichen	erfreut	interessiert	stolz
ausgelassen	erleichtert	klar	tapfer
beeindruckt	erfrischt	kraftvoll	tatkräftig
beflügelt	erregt	lebendig	übermütig
befreit	erstaunt	lebhaft	überrascht
begeistert	erwartungsvoll	leicht	überschwänglich
begierig	fasziniert	liebepoll	unbeschwert
behaglich	freudig	locker	überwältigt
belebt	friedlich	lustig	verblüfft
belustigt	froh	lustvoll	verliebt
beruhigt	fröhlich	motiviert	vertrauensvoll
beschwingt	geborgen	munter	verwundert
bewegt	gefasst	mutig	verzückt
dankbar	gelassen	neugierig	wach
eifrig	gespannt	offen	wissbegierig
energiegeladen	glücklich	optimistisch	zufrieden
enthusiastisch	gutgelaunt	ruhig	zugewandt
entlastet	heiter	selbstsicher	zuversichtlich

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind (Auswahl)

abgespannt	empört	misstrauisch	unglücklich
angespannt	entmutigt	müde	unbehaglich
aggressiv	enttäuscht	mürrisch	unruhig
ängstlich	entrüstet	nervös	unsicher
ärgerlich	entsetzt	niedergeschlagen	unzufrieden
argwöhnisch	ernüchtert	ohnmächtig	verängstigt
aufgebracht	erschlagen	panisch	verärgert
ausgelaugt	erschöpft	ratlos	verbittert
bedrückt	erschrocken	ruhelos	verletzlich
befangen	frustriert	sauer	verloren
beunruhigt	gelangweilt	schüchtern	verunsichert
besorgt	gereizt	schwer	verstört
bestürzt	gleichgütig	sorgenvoll	verzweifelt
betroffen	hilflos	teilnahmslos	verwirrt
blockiert	irritiert	träge	widerwillig
durcheinander	kribbelig	traurig	wütend
deprimiert	leer	überfordert	zappelig
einsam	lustlos	ungeduldig	zittrig