

Gewaltfreie Kommunikation

Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Liste

abgeneigt	entmutigt	melancholisch	ungläubig
abgeschlagen	entsetzt	misstrauisch	verängstigt
abgespannt	entrüstet	mittellos	verärgert
Adrenalinstoß	enttäuscht	müde	verbittert
alarmiert	entwaffnet	mürrisch	verdießlich
allein	erbozt	niedergeschlagen	verdrossen
angeödet	ermüdet	ohnmächtig	veraltet
angespannt	ernüchtert	panisch	verlegen
angewidert	erregt	passiv	verletzlich
ängstlich	erschlagen	peinlich berührt	verletzt
ärgerlich	erschöpft	perplex	verloren
alarmiert	erschreckt	pessimistisch	verschlossen
angeekelt	erschüttert	rachsüchtig	verschwiegen
angespannt	erschüttert	rasend vor Wut	verspannt
apathisch	erstarrt	ruhelos	verstimmt
argwöhnisch	fassungslos	satt haben	verstört
aufgeregt	faul	sauer	verunsichert
auf Tiefpunkt	finster	scheu	verwirrt
aufgewühlt	frustriert	scheu	verzweifelt
aus der Fassung	furchtsam	schläfrig	voller Abneigung
ausgehungert	geängstigt	schlapp	widerwillig
ausgelaugt	gebrochenes Herz	schlapp	wütend
außer mir	haben	schlecht	zaghaft
bedrückt	gefühllos	schmerzhaft	zappelig
bekommen	gehemmt	chockiert	zerbrechlich
bekümmert	gekränkt	chockiert	zerschlagen
beleidigt	geladen	schüchtern	zerrissen
berührt	gelähmt	schüchtern	zitternd
beschämt	gelangweilt	schwach	zögerlich
besorgt	genervt	schwankend	zornig
bestürzt	gequält	schwer	zwiespältig
betroffen	gerädert	schwerfällig	

betrübt	gereizt	seelenwund
bitter	gestresst	sehnsüchtig
blockiert	getrennt	skeptisch
depressiv	gleichgültig	sorgenvoll
deprimiert	grollend	sprachlos
die Nase voll	hasserfüllt	starr
dumpf	Herz schwer	still
durcheinander	hilflos	streitlustig
dürstend	hin- und hergerissen	stutzig
eifersüchtig	in Panik	teilnahmslos
einsam	irritiert	unwohl
elend	kalt	unzufrieden
empört	kaputt	träge
enttäuscht	Kloß im Hals	traurig
energielos	kribbelig	überdrüssig
	lasch	unglücklich
	leiblos	unruhig
	lethargisch	unsicher
	lustlos	unter Druck
	miserabel	überlastet
	müde	überrascht
	mutlos	übersättigt
	nervös	überwältigt
	kummervoll	unbehaglich
	leiderfüllt	unentschlossen
	lethargisch	ungeduldig

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