

## **Sicherheit - Freude** (die Bedürfnisse sind erfüllt)

entspannt, geschützt, sicher, zufrieden, beruhigt, anerkannt, wohl, gelöst, ausgeruht, sorgenfrei, sorglos, still, ausgeglichen, ruhig, gelassen, vertraut, selbstsicher, wertvoll, frei, satt, befriedigt, geborgen, gemütlich, behaglich, wohlig, , friedlich, friedvoll, freundlich, leicht, gut gelaunt, erfrischt, erleichtert, entlastet, befreit, dankbar, zugeneigt, zugewandt, zutraulich, bezaubert / zauberhaft, erfüllt, berührt, wohlwollend, mitfühlend, bewegt, gerührt, gütig, liebevoll, herzlich, warm, warmherzig, weit, zärtlich, ergriffen, beseelt, zuversichtlich, optimistisch (hoffnungsvoll), vertrauensvoll, respektvoll, stolz, unbekümmert, locker, voller Vorfreude, verspielt, cool, munter, eifrig, entschlossen, belebt, energiegeladen, vergnügt, unbeschwert, amüsiert, heiter / erheitert, aufgeregt, belustigt, lustig, großartig, begeistert, lebendig, vital, keck, lebensfroh, lebenslustig, vergnügt, frohlockend, erfreut, freudig, froh, fröhlich, gut gelaunt, kraftvoll, stark, mutig, tapfer, engagiert, tatkräftig, verliebt, beglückt, ausgelassen, beflügelt, hochofren, glücklich, wie neu geboren, hingerissen, selig, glücklich, schwungvoll, beschwingt, entzückt / verzückt, überglücklich, überwältigt, strahlend, sprühend, spritzig, lustvoll, triumphierend, leidenschaftlich, überschwänglich, übermütig, überschäumend, trunken, euphorisch, begeistert, jubelnd, enthusiastisch, berauscht, ekstatisch

## **Neugierde/Überraschung** (die Bedürfnisse sind erfüllt)

aufmerksam, anteilnehmend, gesammelt, versunken, vertieft, wach, erstaunt, neugierig, offen, belebt, angeregt, hellwach, klar, interessiert, beeindruckt, verwundert, verduzt, verblüfft, perplex, motiviert, wissbegierig, inspiriert, gespannt, erwartungsvoll, ergriffen, überrascht, fasziniert, entflammt, staunend, gebannt, voller Bewunderung, ehrfürchtig (siehe unten), gefesselt, verwundert, überwältigt, hingebungsvoll, engagiert, entschlossen, mutig, tapfer, tatkräftig / tatendurstig, leidenschaftlich

**Angst** (die Bedürfnisse sind bedroht oder nicht erfüllt)

empfindlich, empfindsam, nachdenklich, verletzlich, einsam, vorsichtig, zaghaft, zögerlich, unentschlossen, befangen, beklommen, unbehaglich, unwohl, unsicher / verunsichert, verlegen, scheu, zurückhaltend, kühl, schüchtern, zurückgezogen, gebremst, gehemmt, gefasst, verschlossen, angespannt, verspannt, verkrampft, besorgt, sorgenvoll, skeptisch, ratlos, irritiert, verwirrt, beschämt, peinlich, eitel, eingebildet, gierig, eifersüchtig, argwöhnisch, angespannt, nervös, gestresst, gehemmt, verklemmt, ehrfürchtig, bestürzt, bange, unruhig, beunruhigt, unter Druck, aufgeregt, zappelig, zittrig, zitternd, alarmiert, gehetzt, verschreckt, schreckhaft, erschrocken, furchtsam, ängstlich / verängstigt, misstrauisch, erniedrigt, eingeschüchtert, schuldig, entsetzt, hilflos (Mischung aus Angst und dem Gedanken, nichts tun zu können), ohnmächtig, alarmiert, schockiert, bedroht, panisch / in Panik, voller Grauen / grauenvoll, grauenhaft, zu Tode verängstigt,

## **Traurigkeit** (die Bedürfnisse sind nicht erfüllt)

bedauernd / voller Bedauern, reumütig / voller Reue, schuldbewusst, ernüchtert, ernüchtert, enttäuscht, frustriert, unerfüllt, berührt (Mischung aus Traurigkeit und Offenheit oder Liebe), betroffen, voller Mitleid, gerührt, sentimental, verstimmt, geknickt, freudlos, düster, bedrückt, weinerlich, beklommen, betrübt, trübsinnig, aufgewühlt, bekümmert, belastet, verletzt, voller Schmerz /schmerzerfüllt, traurig, missgestimmt, verstimmt, missmutig, lustlos, melancholisch, niedergeschlagen, unglücklich, deprimiert, einsam, verlassen, schwer, allein, verzagt, jämmerlich, miserabel, zermürbt, zerknirscht, frustriert (Mischung aus Schmerz und Resignation), resigniert, entmutigt / mutlos, schwermütig, pessimistisch, gramerfüllt, trostlos, elend, hoffnungslos, gebrochen, sehnsüchtig (Mischung aus Traurigkeit und Gedanken an etwas Unerfülltes), wehmütig (Schmerz, dass etwas vorüber ist), bitter / verbittert (Mischung aus Schmerz und Wut), neidisch (Schmerz aufgrund von Vergleichen), todtraurig, fassungslos, erschüttert, verzweifelt, flehend,

## **Ärger** (die Bedürfnisse sind bedroht oder nicht erfüllt)

gelangweilt, energisch, frech, ungeduldig, quengelig, bockig, unzufrieden, genervt, frustriert, unlustig, missmutig, schmollend, unwillig, muffig, mürrisch, brummig, verdrossen, überdrüssig, beleidigt, grimmig, schadenfroh (Interaktion von Freude und Grausamkeit), lüstern, gereizt, reizbar, widerwillig, vorwurfsvoll, sauer, trotzig, rebellisch, streitlustig, angriffslustig, kampflustig, ungehalten, eifersüchtig (Mischung aus Ärger und Schmerz und Angst vor Verlust), überheblich / arrogant, triumphierend, spöttisch, verbittert (Ärger und Schmerz), unversöhnlich, sarkastisch, zynisch (bissiger Spott), vergrämt, verächtlich, ärgerlich, verärgert, wütend, wutentbrannt, wutschnaubend, aufgebracht, aufbrausend, bebend, erregt, geladen, erzürnt, erbost, empört, entrüstet, zornig, siedend, aggressiv, böseartig, hitzig, rasend, explosiv, voller Groll, feindselig, giftig, kalt, hart, niederträchtig, höhnisch, grausam, gehässig / hasserfüllt, rachsüchtig, sadistisch, mordlustig,

## **Ekel**

ablehnend, abweisend, zurückweisend, widerwillig,  
angewidert, voller Abneigung, voller Abscheu, ekelerregt /  
angeekelt / voller Ekel,

## **Empfindungen, die entstehen wenn Gefühle nicht gefühlt werden**

### **depressiv-gedrückt**

müde, abgespannt, schläfrig, lasch, schlapp, schlaff, träge, überdrüssig, energielos, kaputt, kraftlos, lustlos, erschöpft, erschlagen, ausgelaugt, passiv, matt, schwach, schwunglos, schwermütig, lethargisch, phlegmatisch, mutlos, wertlos, schuldig, lustlos, resigniert, deprimiert, dumpf

### **innerlich distanziert**

desinteressiert, interesselos, gleichgültig, distanziert, teilnahmslos, verschlossen, abwesend, unnahbar, abgeschnitten, unbeteiligt, entfremdet, dumpf, leer, zerstreut, durcheinander, verstört, verwirrt, überfordert, überlastet, konfus, chaotisch, orientierungslos, schockiert, ziellos, benebelt, eingeengt, gefangen, verachtet, bedrängt, verfolgt, verlassen, vernachlässigt, gedemütigt, schutzlos, wehrlos, hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert, hoffnungslos, bewegungslos, versteinert, blockiert, gelähmt, apathisch, erstarrt, starr, verloren, leblos,