

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

1.	ausgeglichen, zentriert, friedvoll, gelöst, ruhig, in Frieden, in Harmonie, wohl, angenehm, zufrieden
2.	entspannt, gelassen
3.	heiter, fröhlich, gut gelaunt, glücklich
4.	beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt, entlastet, erquickt, getröstet, gestärkt
5.	aufgeweckt, inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, aufgemuntert, lebendig, angeregt, spritzig, prickelnd, stimuliert, leidenschaftlich, temperamentvoll, schwungvoll, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, abenteuerlustig,
6.	bewegt, betroffen, erfüllt, berührt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, empfindsam, tiefbewegt, überwältigt, glühend, jubilierend,
7.	bereichert, beeindruckt, begeistert, hingerissen
8.	erfreut, entzückt, hocheifrig, im siebten Himmel, in Ekstase, strahlend, vergnügt,
9.	voller Bewunderung, voller Wertschätzung
10.	nah, freundschaftlich, verliebt, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, leidenschaftlich, liebevoll, zärtlich
11.	verrückt
12.	offen, frei
13.	sicher
14.	mutig, ermutigt
15.	stolz
16.	dankbar
17.	klar, konzentriert
18.	optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
19.	interessiert, neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
20.	erstaunt, überrascht, verblüfft, verduzt, sensibilisiert, wachsam, ungeduldig
21.	hilfsbereit
22.	mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
23.	mit einbezogen
24.	humorvoll, schelmisch, lustig

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

25.	allein, einsam, isoliert, getrennt
26.	schweigsam, still, verschlossen, verschwiegen
27.	beschämt, peinlich berührt
28.	eifersüchtig, neidisch
29.	ausgehungert, dürstend, lechzend
30.	abgespannt, energielos
31.	erschöpft, überlastet
32.	schlecht, schlecht gelaunt,
33.	gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert
34.	niedergedrückt, niedergeschlagen,
35.	müde, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, schläfrig, faul, leblos, schwer, schwerfällig, schlapp, zerschlagen, apathisch, lau
36.	zögernd, unentschlossen
37.	melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen, Tiefpunkt
38.	gefühllos, abgetrennt, unverbunden, taub
39.	hilflos
40.	verletzlich, labil, unbeständig, schwankend, zerbrechlich
41.	verwundert, überrascht, verduzt, stutzig, perplex, verwirrt
42.	aufmerksam, angespannt
43.	unruhig, unsicher, irritiert, unbehaglich, verstört, verunsichert
44.	argwöhnisch, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert
45.	sprachlos, aus der Fassung, durcheinander
46.	bestürzt, erschrocken
47.	ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben
48.	bedauernd, bekümmert, kummervoll, betroffen, betrübt
49.	chockiert, in Panik, panisch, starr vor Schreck
50.	unzufrieden, verdrießlich, verdrossen, verstimmt, gekränkt, mürrisch, gereizt
51.	frustriert, bitter, verbittert, beleidigt, finster, satt haben
52.	ungeduldig, nervös
53.	ärgerlich, verärgert, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, fassungslos, außer sich, zornig, die Nase voll haben, rasend vor Wut, voller Groll, hasserfüllt, rachsüchtig, feindselig
54.	widerwillig, angewidert, voller Abneigung, von Ekel erfüllt
55.	unglücklich, verzweifelt
56.	erschüttert, aufgewühlt, nach Luft ringend
57.	hin und hergerissen, innerlich zerrissen
58.	verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerz erfüllt
59.	traurig, in der Seele wund, ein gebrochenes Herz haben

Liste der Gefühle die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

Diese werden in der Gewaltfreien Kommunikation **nicht** verwendet.

abgelehnt	eingezwängt	manipuliert	übers Ohr gehauen
abgestoßen	erbärmlich	missbraucht	ungewollt
abgewertet	erniedrigt	missachtet	uninteressant
abgewiesen	ernst genommen	missverstanden	unwichtig
angegriffen	erstickt	mit den Füßen getreten	unpassend
angeklagt	fallengelassen	missbraucht	unsichtbar
armselig	festgenagelt	nicht akzeptiert	unter Druck gesetzt
ausgebeutet, ausgenutzt	geachtet	(nicht) beachtet	unterbewertet
bedrängt	gehört	nicht geglaubt	unterdrückt
bedroht	gesehen	nicht gehört	unverstanden
beherrscht	gebraucht	nicht geliebt	unwichtig
beleidigt	geringgeschätzt	nicht gewollt	unwürdig
bemuttert	getäuscht	niedergetreten	verabscheut
benutzt	gequält	niedergemacht	vergewaltigt
beschuldigt	gezwungen	manipuliert	verhasst
beschützt	gestört	provoziert	verlassen
beschwindelt	herabgesetzt	reingelegt	verleugnet
besiegt	herausgerissen	sabotiert	vernachlässigt
bestohlen	ins Abseits gestellt	schlechtgemacht	vernichtet
bestürmt	in die Enge getrieben	schmutzig	verraten
betrogen	in die Falle gelockt	schuldig	verstanden
bevormundet	inadäquat	respektiert	vertrieben
dominiert	ignoriert	unterstützt	verurteilt
dumm	inkompetent	überarbeitet	weggeworfen
eingeschüchtert	irreführt	überbeansprucht	wertgeschätzt
eingesperrt	lächerlich gemacht	übergangen	zurückgewiesen
ingeengt	links liegen gelassen	überfahren	

Ich fühle mich ...

benennt oft nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung.

Ich fühle mich herabgesetzt, hintergangen, = Ich **denke**, ich werde herabgesetzt, hintergangen, etc.

Identifizierung solcher ‚Interpretationsgefühle‘

Es handelt sich wahrscheinlich eine Interpretation, wenn

- es einen Täter geben kann,
- wenn ich fragen kann: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich ausgenutzt werde - ein echtes Gefühlswort finden.

Sätze wie

- Ich habe das Gefühl, **dass** ...
- Ich fühle mich **wie** ...
- Ich fühle mich, **als wenn** ...
- Ich habe das Gefühl, **mein Chef**...

Ausdruck wirklicher Gefühle:

- Ich fühle mich traurig.
- Ich fühle mich ungeduldig.
- Ich bin glücklich, irritiert, hilflos, ...

körperlich

Luft
Wasser
Nahrung
Bewegung
Schutz
Obdach
Ruhe
Berührung
Nachkommen

eher in Bezug auf mich selber

Schönheit
Harmonie, Gelassenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit
Inspiration
Information, Feedback, Reaktion
Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit
Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst
Authentizität, Echtheit, Spontaneität
Bedeutung, Wichtigkeit
Kreativität, Phantasie, Flexibilität, Abwechslung
Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück
Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt
Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung
Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative
Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben
Gesundheit, Reichtum, Fülle
Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit
Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen
Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur
Beständigkeit
Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum
Abschluss, Ende, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

eher in Bezug auf andere Personen

Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
Schutz, Sicherheit, Geborgenheit,
Objektivität, Höflichkeit
Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance
Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit
Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit
Einfluss, Führung
Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement,
Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit,
Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft
Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit
Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Vorsicht, Bescheidenheit, Demut
Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
Loyalität, Treue, Verschwiegenheit
Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe
Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit
Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung

Spiritualität

Wachstum, Grenzen sprengen
Zentriertheit
Sinn, Erfüllung, Tiefe
Heilung