

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

1.	wohl, angenehm, zufrieden
2.	stark, kraftvoll, vital, lebendig
3.	ausgeglichen, zentriert, harmonisch
4.	ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll
5.	beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt
6.	belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, schwungvoll
7.	erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, überwältigt, begeistert, hingerissen
8.	heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt
9.	erfreut, hochofreut, entzückt,
10.	inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt
11.	bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt
12.	nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich
13.	wachsam, aufmerksam
14.	offen, frei
15.	sicher
16.	mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt
17.	stolz
18.	dankbar
19.	klar, konzentriert
20.	optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
21.	neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
22.	erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, verdutzt,
23.	hilfsbereit
24.	mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
25.	heiter, humorvoll, schelmisch, lustig
26.	sensibel, zart, zerbrechlich

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

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

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	vernachlässigt
bestürzt	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 missachtet und hintergangen = Ich **denke**, ich werde missachtet und hintergangen.

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, Entspannung, Gesundheit
Berührung
Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit,

eher in Bezug auf mich selber

Schönheit, Stil, Format, Ästhetik
Harmonie, Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit, ankommen
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, Cleverness, soziale Kompetenz, kulturelles Interesse, fachliche Kompetenz
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, ankommen, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn

eher in Bezug auf andere Personen

Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
Schutz, Sicherheit, Geborgenheit,
Objektivität, Höflichkeit
Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance, ausgewogene Beteiligung
Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit
Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit
Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude
Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement,
Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit,
Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft
Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, weiter Horizont, Visionskraft,
Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut
Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
Loyalität, Treue, Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit
Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe
Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen
Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung
Kommunikation, Vermittlung, Berechenbarkeit, Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft,

Spiritualität

Wachstum, Grenzen sprengen
Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit
Heilung