

# Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

(Gekürzte Liste nach Rosenberg, 2004)

- alarmiert
- allein
- angeekelt
- angespannt
- angewidert
- ängstlich
- apathisch
- argwöhnisch
- ausgehungert
- ausgelaugt
- außer mir
- bedrückt
- bekloffen
- beleidigt
- berührt
- beschämt
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- betrübt
- blockiert
- depressiv
- deprimiert
- dumpf
- durcheinander
- eifersüchtig
- einsam
- elend
- empört
- energielos
- ermutigt
- entsetzt
- entrüstet
- enttäuscht
- entwaffnet
- erbost
- ermüdet
- ernüchtert
- erregt
- erschlagen
- erschöpft
- erschreckt
- erschüttert
- erstarrt
- fassungslos

- finster
- frustriert
- furchtsam
- geängstigt
- gefühllos
- gehemmt
- gekränkt
- geladen
- gelähmt
- gelangweilt
- genervt
- gereizt
- gestresst
- gleichgültig
- hilflos
- hin- und hergerissen
- irritiert
- kalt
- kribbelig
- lustlos
- melancholisch
- miserabel
- mittellos
- müde
- mürrisch
- mutlos
- nervös
- niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch
- passiv
- perplex
- pessimistisch
- sauer
- scheu
- schläfrig
- schlapp
- schlecht
- schmerzhaft
- schockiert
- schüchtern
- schwach
- schwankend
- sehnsüchtig
- skeptisch

- sorgenvoll
- sprachlos
- starr
- streitlustig
- stutzig
- teilnahmslos
- träge
- traurig
- überrascht
- überwältigt
- unbehaglich
- unentschlossen
- ungeduldig
- ungläubig
- unglücklich
- unruhig
- unsicher
- unzufrieden
- verängstigt
- verärgert
- verbittert
- verlegen
- verletzt
- verletzlich
- verloren
- verschlossen
- verschwiegen
- verspannt
- verstimmt
- verstört
- verunsichert
- verwirrt
- verzweifelt
- wütend
- zaghaft
- zappelig
- zerbrechlich
- zerschlagen
- zerrissen
- zitternd
- zögerlich
- zornig
- zwiespältig