



Gefühle, die meist als **unangenehm** erlebt werden und in der Regel auf **unerfüllte** Bedürfnisse hinweisen

aggressiv allein ängstlich voller Angst ärgerlich	erschrocken erschüttert erstarrt fassungslos frustriert	sauer schockiert voll Schmerz schutzlos schwach
angespannt angewidert apathisch aufgelöst aufgeregt	gehemmt geladen gelähmt gelangweilt genervt	voll Sorge taub teilnahmslos todtraurig tot
aufgewühlt ausgelaugt ausgeliefert außer mir bedrückt	gequält gereizt getrennt voller Hass hilflos	traurig überwältigt unglücklich unruhig unsicher
benommen besorgt bestürzt betrübt deprimiert	hoffnungslos irritiert kribbelig leiblos leer	unter Druck unbehaglich ungeduldig unruhig unzufrieden
durcheinander dumpf einsam elend empört	lustlos matt müde mutlos nervös	verbittert verletzt verletzlich verstört verzweifelt
entmutigt entsetzt enttäuscht entrüstet ernüchtert	niedergeschlagen panisch perplex reizbar resigniert	verwirrt wund wütend zappelig zitterig
erschlagen erschöpft	ruhelos traurig	zornig

Rudi Göb

Dipl. Sozialpädagoge (FH), Mediator, Trainer für gewaltfreie Kommunikation, Focusingberater
 Dienstleistung für Kommunikation, Konfliktbearbeitung, Mediation, Training und Schulung
 Baldrianweg 6, 97525 Schwebheim
 Tel.: 09723 7252, E-Mail: rudi.goeb@web.de, www.rudi-goeb-beratung.de