

Gewaltfreie Kommunikation

Gefühle bei **erfüllten Bedürfnissen**. Ich fühle mich.../Ich bin...

aktiv	frei	munter
angeregt	freundlich	mutig
ausgeglichen	friedlich	neugierig
befreit	fröhlich	optimistisch
begeistert	froh	ruhig
behaglich	gebannt	sanft
belebt	gefasst	satt
berauscht	gefesselt	schwungvoll
berührt	gelassen	selbtsicher
beruhigt	gespannt	selbstzufrieden
beschwingt	gerührt	selig
bewegt	gesammelt	sicher
bewusst	geborgen	sich freuen
dankbar	geschützt	sorglos
eifrig	glücklich	spritzig
ekstatisch	gut gelaunt	still
energiegeladen	heiter	strahlend
energisch	hellwach	überrascht
engagiert	hocherfreut	überschwänglich
enthusiastisch	hoffnungsvoll	überwältigt
entschlossen	inspiriert	unbekümmert
entspannt	interessiert	unbeschwert
entzückt	jubilend	unternehmungslustig
erfreut	kraftvoll	vergnügt
erfrischt	klar	verliebt
erfüllt	lebendig	voller Vertrauen
ergriffen	leicht	wach
erleichtert	liebepoll	weit
erlöst	locker	wissbegierig
erregt	lustig	zärtlich
erstaunt	lustvoll	zufrieden
fasziniert	motiviert	zuversichtlich

Alle Gefühle sind gleichwertig. In diesem Sinne gibt es keine „guten“ und „schlechten“ Gefühle. Gefühle sind spürbare Signale unseres Körpers, sie sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen und weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin.

Gewaltfreie Kommunikation

Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen. Ich fühle mich.../Ich bin...

abwesend	erschüttert	schmerzvoll
ängstlich	erstarrt	schockiert
ärgerlich	frustriert	schüchtern
alarmiert	furchtsam	schwer
allein	gehemmt	sorgenvoll
angespannt	geladen	streitlustig
apathisch	gelähmt	teilnahmslos
aufgeregt	gelangweilt	traurig
ausgelaugt	genervt	träge
bedrückt	gleichgültig	überlastet
bekümmert	hasserfüllt	überwältigt
bekommen	hilflos	unglücklich
besorgt	irritiert	unbehaglich
bestürzt	kalt	ungeduldig
betroffen	klein	unruhig
betrübt	konfus	unsicher
bitter	krank	unstet
deprimiert	kribbelig	unter Druck
desinteressiert	leiblos	unwohl
dumpf	lethargisch	unzufrieden
düster	lustlos	verärgert
durcheinander	matt	verbittert
einsam	melancholisch	verdrossen
Ekel	müde	(verletzt)
elend	mutlos	verspannt
empört	nervös	verstört
entrüstet	niedergeschlagen	verwirrt
entsetzt	passiv	verzagt
(enttäuscht)	perplex	verzweifelt
ermüdet	ruhelos	widerwillig
ernüchtert	sauer	wütend/zornig
erschlagen	scheu	zappelig
erschöpft	schlaff	zittrig
erschrocken	schlapp	zögerlich

Gefühle werden von Handlungen ausgelöst, nicht verursacht. Die Ursache meiner Gefühle ist immer auf meine „erfüllten“ oder „unerfüllten“ Bedürfnisse zurückzuführen.

Gewaltfreie Kommunikation

Pseudo-Gefühle die wir in unserer Sprache wie Gefühle verwenden.

abgelehnt	eingeeengt	schmutzig
abgewertet	entehrt	schuldig
abgewiesen	erniedrigt	sitzen gelassen
anerkannt	erpresst	terrorisiert
angegriffen	ertappt/erwischt	überarbeitet
angeklagt	fallengelassen	überbeansprucht
angeschwärzt	gebraucht	überfahren
armselig	geduldet	übersehen
auf den Arm genommen	gefördert	übervorteilt
ausgelacht	gekränkt	unbeachtet
ausgenutzt	geschätzt	ungeeignet
ausgestoßen	getadelt	(un)geliebt
beachtet	getäuscht	unterbewertet
beansprucht	gezwungen	unterdrückt
beaufsichtigt	heruntergemacht	unterschätzt
bedrängt	hintergangen	unverstanden
bedroht	ignoriert	(un)wichtig
beeinträchtigt	In die Enge getrieben	unwürdig
begünstigt	(in)kompetent	verlassen
beherrscht	irregeführt	(verletzt)
behütet	isoliert	vernachlässigt
bemuttert	lächerlich gemacht	verraten
benachteiligt	manipuliert	verschmäh
benutzt	minderwertig	versorgt
beschuldigt	missachtet	verspottet
beschützt	missbraucht	verunglimpft
beschwindelt	(miss)verstanden	verurteilt
bestraft	nicht akzeptiert	verwöhnt
betrogen	nicht gehört/gesehen	weggeworfen
beurteilt/verurteilt	nutzlos	wertlos
diskriminiert	proviziert	zum Gespött gemacht
dominiert	reingelegt	zum Narren gehalten
dumm	schlecht gemacht	zurückgelassen

Pseudo-Gefühle drücken unsere Gedanken, Bewertungen, Urteile und Diagnosen aus. Um in Verbindung zu kommen sind sie wenig hilfreich. Mit der Frage, „wenn ich denke, ich bin..., wie fühle ich mich dann?“, können wir diese nutzen, um zu den darunter liegenden Gefühlen zu kommen.