

- ANGENEHME GEFÜHLE -

DIE WIR HABEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND

Ich spüre...

Ich bin...

Anziehung
Ausgeglichenheit
Anregung
Bewunderung
Begeisterung
Balance
Erstaunen
Energie
Freude
Frieden
Flow
Gemütlichkeit
Glück
Harmonie
Liebe
Lockerheit
Lebensfreude
Leidenschaft
Lust
Mitgefühl
Mut
Nähe
Sympathie
Überraschung
Vertrauen
Vertrautheit
Wärme
Zuneigung
Zufriedenheit
Zuversicht

aufgeregt
angeregt
ausgeglichen
ausgelassen
beeindruckt
befriedigt
befreit
belebt
begeistert
bereichert
beglückt
berührt
beschwingt
bewegt
dankbar
entspannt
energetisch
erfüllt
fröhlich
glücklich
geborgen
gerührt
motiviert
neugierig
unbeschwert
verliebt
zufrieden
zuversichtlich

- UNANGENEHME GEFÜHLE -

DIE WIR HABEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND

Ich spüre...

Ich bin...

Angst
Ärger
Betroffenheit
Einsamkeit
Ekel
Eifersucht
Einsamkeit
Erschöpfung
Furcht
Gleichgültigkeit
Hilflosigkeit
Kummer
Müdigkeit
Neid
Panik
Ohnmacht
Qual
Scham
Schuld
Scheu
Schmerz
Sehnsucht
Stress
Trotz
Trauer
Unzufriedenheit
Überforderung
Verzweiflung
Verachtung
Wut
Zweifel

aggressiv
allein
alarmiert
ärgerlich
angespannt
ängstlich
bedrückt
besorgt
beunruhigt
empört
einsam
frustriert
gestresst
gelähmt
hilflos
hoffnungslos
irritiert
lustlos
lebensmüde
müde
neidisch
nervös
orientierungslos
schockiert
traurig
unzufrieden
unausgeglichen
überfordert
unter Druck
verzweifelt
wütend