

Gefühle, die wir wahrscheinlich empfinden, wenn
unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden



unruhig besorgt hilflos frustriert gehemmt
aufgewühlt ungeduldig mutlos verzweifelt
baff ausgelaugt beklommen Neid zögerlich
schockiert ängstlich verwirrt träge
aufgeregt Ekel ruhelos schüchtern bitter
verloren bestürzt lustlos alarmiert gelähmt
angespannt unsicher erstarrt bedrückt
elend klein leblos im Schmerz
durcheinander tot erschüttert schlapp
müde enttäuscht einsam gleichgültig
erschrocken betroffen in Panik apathisch
verspannt erschöpft kummervoll

Sekundärgefühle

(dahinter stehen meistens andere Gefühle)

Wut Zorn Hass Ärger sauer („der Andere ist schuldig“)

schuldig deprimiert Scham („ich bin schuldig“)