

# UNANGENEHME (ECHTE) GEFÜHLE

Ein bestimmtes Bedürfnis ist nicht erfüllt.



abgeneigt	durcheinander	gerädert	perplex	unglücklich
abgeschlagen	dumpf	gereizt	pessimistisch	unruhig
abgespannt	dünnhäutig	gestresst	rachsüchtig	unsicher
Adrenalinstoß	dürstend	getrennt	rasend vor Wut	unter Druck
alarmiert	eifersüchtig	gleichgültig	resigniert	unwohl
allein	einsam	grollend	ruhelos	unzufrieden
angeödet	elend	hasserfüllt	satt haben	verängstigt
Angst haben	empört	Herz schwer	sauer	verärgert
ängstlich	energielos	hilflos	scheu	verbittert
ärgerlich	eng	hingezogen	schläfrig	verdrößlich
alarmiert	entmutigt	hin- u. hergerissen	schlapp	verdrossen
angeekelt	entsetzt	hoffnungslos	schlecht	veraltet
angespannt	entrüstet	in Panik	schmerzhaft	verlegen
angewidert	enttäuscht	irritiert	chockiert	verletzlich
apathisch	entwaffnet	kalt	schüchtern	verletzt
argwöhnisch	erbost	karg	schwach	verloren
aufgebracht	ermüdet	kaputt	schwankend	verschlossen
aufgeregt	ernüchtert	Kloß im Hals	schwer	verschwiegen
aufgeschmissen	erregt	kribbelig	schwerfällig	verspannt
auf Tiefpunkt	erschlagen	kummervoll	schwermütig	verstimmt
ausgelaugt	erschöpft	lasch	seelenwund	verstört
aufgewühlt	erschreckt	leiblos	sehnsüchtig	verunsichert
aus der Fassung	erschrocken	leer	skeptisch	verwirrt
ausgehungert	erschüttert	leiderfüllt	sorgenvoll	verzweifelt
ausgelaugt	erstarrt	lethargisch	sprachlos	voller Abneigung
außer mir	fassungslos	lustlos	starr	tut weh
baff	faul	melancholisch	still	widerwillig
bedrückt	finster	miserabel	streitlustig	wütend
bekommen	frustriert	misstrauisch	stutzig	zaghaft
bekümmert	furchtsam	mittellos	teilnahmslos	zappelig
beleidigt	geängstigt	müde	träge	zerbrechlich
beunruhigt	gebrochenes Herz	mürrisch	traurig	zerknauscht
beschämt	gefühllos	mutlos	überdrüssig	zerschlagen
besorgt	gehemmt	die Nase voll	überlastet	zerrissen
bestürzt	geknickt	nervös	überrascht	zitternd
betroffen	gekränkt	neidisch	übersättigt	zögerlich
betrübt	geladen	niedergeschlagen	überwältigt	zornig
bitter	gelähmt	ohnmächtig	unbehaglich	zwiespältig
blockiert	gelangweilt	panisch	unentschlossen	
depressiv	genervt	passiv	ungeduldig	
deprimiert	gequält	peinlich berührt	ungläubig	



# UNANGENEHME PSEUDO GEFÜHLE

Opfer/Täter-Denken, Vorwurf, Werturteil, Interpretation,  
Gedanken über andere (ich denke, ich werde ...), dahinter stecken meist andere echte Gefühle



abgelehnt	im Stich gelassen	unter Druck gesetzt
abgeschnitten	in Ecke gedrängt	unterdrückt
abgewertet	inkompetent	unverstanden
allein gelassen	isoliert	unwichtig
angegriffen	kleingemacht	verarscht
angeklagt	lächerlich gemacht	verhasst
attackiert	manipuliert	verlassen
ausgenutzt	missachtet	verletzt
ausgeschlossen	missverstanden	verleugnet
ausgestoßen	mit Füßen getreten	vernachlässigt
bedrängt	nicht akzeptiert	
bedroht	nicht anerkannt	
belästigt	nicht einbezogen	
beleidigt	nicht ernst	
belogen	genommen	
bemuttert	nicht geliebt	
benutzt	nicht gesehen	
beschuldigt	nicht respektiert	
bestraft	nicht unterstützt	
betrogen	nicht verstanden	
bevormundet	nicht willkommen	
diskriminiert	niedergemacht	
dominiert	proviziert	
dumm	reingelegt	
eingeeengt	schikaniert	
ingeschüchtert	schlecht behandelt	
eingesperrt	überarbeitet	
enttäuscht	überbeansprucht	
erniedrigt	überfahren	
fallengelassen	übergangen	
festgenagelt	übers Ohr gehauen	
gedrängt	überwältigt	
gemaßregelt	über Tisch gezogen	
gequält	unbeachtet	
geringgeschätzt	unbedeutend	
getäuscht	unerwünscht	
gezwungen	ungeliebt	
herabgesetzt	ungerecht behandelt	
hintergangen	ungesehen	
ignoriert	ungewollt	

