

## **Pseudo-Gefühle bzw. intellektualisierte Gefühle**

Abgeschnitten angegriffen beraubt beschimpft benutzt interpretiert  
in eine Schublade gesteckt verhört bedroht beschämt eingengt  
gezwungen verlassen vergewaltigt versetzt abgewertet angegriffen  
ausgenutzt verraten verarscht kontrolliert missbraucht  
psychologisiert reduziert verlassen gestört gequält eingeschüchtert  
bevormundet nicht verstanden/gehört/gesehen/respektiert  
niedergemacht provoziert übergangen unterbrochen unterdrückt  
ungewollt zurückgewiesen unwichtig vernichtet nicht ernst  
genommen vertrieben

---

## **Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:**

Froh aufgeregt berührt zufrieden erleichtert  
fröhlich glücklich hoffnungsvoll zuversichtlich vertrauensvoll  
Erfüllt atemlos beschwingt fasziniert gebannt selig sorglos bewegt  
unbekümmert verliebt verspielt heiter angeregt ausgelassen  
inspiriert lebendig neugierig amüsiert lebendig übermütig  
Friedlich behaglich entspannt gelassen geborgen ruhig sicher  
gelassen munter wohl

---

## **Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:**

Müde apathisch erschöpft hilflos mitgenommen schläfrig überreizt  
lethargisch ausgelaugt schlaff traurig besorgt bestürzt betroffen  
betrübt hilflos ohnmächtig pessimistisch kummervoll frustriert  
Ängstlich alarmiert angespannt entsetzt erschrocken nervös unwohl  
verzweifelt unter Druck irritiert wütend ärgerlich genervt zornig  
gehässig unruhig aufgewühlt rasend Verstimmt verbittert  
Verwirrt ärgerlich blockiert gehemmt hin- u. hergerissen perplex  
unsicher ambivalent lustlos

---