



Überblick: Unsere Sprache kennt viele Wörter für Gefühle – oft sind sie allerdings nicht abrufbar. Die Frage nach der eigenen Befindlichkeit wird nicht selten mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Eine Stichwortliste kann Sie dabei unterstützen, nach emotionalen Befindlichkeiten der Konfliktparteien zu fragen.

Gefühle, die ausdrücken, dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

A abgespannt ärgerlich aggressiv angespannt angestrenzt ängstlich angstvoll apathisch argwöhnisch atemlos aufgeregt ausgelaugt	D deprimiert distanziert dumpf durcheinander E eifersüchtig einsam entrüstet elend ermüdet entsetzt empfindlich erschreckt erbärmlich ernst erregt erschöpft erschrocken F fad faul feindselig festgefahren	frustriert furchtsam G zerbrochen (Herz) gereizt geladen gleichgültig grauenvoll H heftig heiß hilflos I / J in sich gekehrt irritiert jämmerlich K kalt kläglich kühl kribbelig kummervoll	L lasch lau leiblos lethargisch lustlos M matt melancholisch missmutig misstrauisch miserabel müde mürbe mürrisch N nervös niedergedrückt P kalt perplex faul kühl kribbelig kummervoll	R rastlos ratlos reizbar ruhelos S sauer schläfrig schrecklich schwer schwunglos seltsam schüchtern streitlustig skeptisch sorgenvoll schlapp schlecht gelaunt T teilnahmslos träge traurig	trotzig trübsinnig tot U überdrüssig überrascht überhitzt unbehaglich unbeteiligt unnahebar unklar unter Druck ungeduldig ungehalten unbeständig unglücklich unsicher unzufrieden V verbittert verstört verloren verdrossen	verlegen verspannt verstimmt verrückt verzagt verschlafen verwundert verzweifelt voller Sorge W widerstrebend widerwillig wie erschlagen wirr wütend Z zappelig zittrig zitternd zögernd zornig
--	--	---	---	---	--	--



Gefühle, die ausdrücken, dass unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

A abenteuerlustig absorbiert angenehm atemlos aufgedreht ausgeglichen aufgeregt ausgelassen außer sich vor Freude B beflügelt begeistert begierig behaglich bequem berührt bewegt bescheiden beschwingt C / D cool dankbar	E ekstatisch empfindsam eifrig energetisch entspannt energiegeladen enthusiastisch entzückt erhaben ermutigt erregt erstaunt erwartungsvoll exaltiert entschlossen erfreut ergriffen erleichtert F fantastisch fasziniert frei freudig	freundlich froh friedlich fröhlich frohsinnig G gebannt geblendet gefasst gemütlich geschützt gefesselt gefühlvoll geborgen gelassen gelöst gerührt geistreich gepackt gewiss glänzend glücklich glücklich glücklich gutmütig	H happy heiter hingerissen hellwach herzlich hocherfreut hoffnungsvoll I in Gedanken versunken interessiert J jubelnd K kraftvoll klar L lebendig liebevoll lustig	M mitteilsam motiviert mutig N neugierig O offen optimistisch P prächtigt R ruhig S sanft selbstzufrieden selig sicher sorgenfrei	sorglos still stolz strahlend T tatkräftig toll U überglücklich übermütig überrascht überschäumend überschwänglich überwältigt unbekümmert unempfindlich unschuldig unternehmungslustig V vertrauensvoll verliebt	verzaubert verückt voller Genugtuung voller Lebensfreude voller Spannung voller Tatendrang W wach wachsam warm / warmherzig weich wissbegierig wohl wonnig wunderbar Z zärtlich zufrieden zugeneigt zuversichtlich zutraulich
---	--	---	--	--	---	---



D 18 Echte Gefühle?
F 2 Rosenberg, M. (2004)

Hinweis: Im Wirtschaftsumfeld werden Gefühle meist nur zaghaft angesprochen. Wir möchten Sie ermutigen auch hier die „Sprache der Gefühle“ zu benutzen. Die Wörter in Fettdruck machen kenntlich, mit welchen Wörtern Sie „unbesorgt“ in diesem Bereich arbeiten können.