

# Gefühlswörter

## *Merkmale von Gefühlen*

- \* zeigen an, dass bestimmte Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind
- \* sind deutlich im Körper spürbar, können von jedem nachvollzogen werden, universell
- \* werden formuliert als: „Ich bin [+ GW]“, seltener als „Ich fühle mich...“ (weil es da die Gefahr gibt, „Du-machst-mich“-Gefühlswörter zu benutzen)

## *Grund-/ Primärgefühle*

ängstlich	frei
traurig	froh, voller Freude
wütend	warm, voller Liebe

## *Gefühle, die entstehen, wenn bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt sind:*

**Traurigkeit:** traurig, hilflos, ohnmächtig, einsam, betroffen, schuldig, verzweifelt, schwach, betroffen, schwermütig, bedrückt, unzufrieden

**Angst:** schockiert/ geschockt, erschreckt, panisch, bestürzt, besorgt, skeptisch, vorsichtig, schüchtern, peinlich, nervös, irritiert, Angst haben, unsicher, verlegen, schäme mich

**Wut:** empört/ entsetzt, ärgerlich, sauer, schlecht gelaunt, unzufrieden, gleichgültig, frustriert, genervt, fassungslos, angespannt, neidisch, voller Hass

**Sonstige:** erschöpft/ schlaff, satt, ungeduldig, unruhig, voller Ekel, gestresst, kalt, gelangweilt, verwirrt, träge, gleichgültig, durcheinander, habe keine Lust, hungrig, unwohl, müde

## *Gefühle, die entstehen, wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt sind:*

**Freude:** neugierig, ekstatisch, überschwänglich, dankbar, glücklich, entzückt, aufgeregt, fröhlich, voller Freude, gut gelaunt, zufrieden, wohl, froh

**Zuneigung/ Wärme:** berührt, gerührt, dankbar, erregt, wohl, geborgen, warm

**Voller Kraft:** begeistert, stolz, motiviert, inspiriert, stark/ kraftvoll, mächtig, unternehmungslustig, mutig, zuversichtlich, habe Lust, hoffnungsvoll, wach

**Frei:** frei, erleichtert, locker, unbekümmert, gelassen, entspannt

**Sonstige:** sicher, satt, locker, überrascht, erstaunt, wach, ruhig

## *Abstufungen in der Intensität der Gefühle*

Ein bisschen	Viel
Ein wenig	Total
Etwas	Voller...

## *Spektrum zwischen „Ich-bin-Gefühlswörtern“ und „Du-hast-mich-Gefühlswörtern“*

Ich-bin-Gefühlswörter “Ich bin sauer...”	verletzt, niedergeschlagen, enttäuscht, deprimiert	DHM-GW “Ich fühle mich betrogen“
---	---	-------------------------------------