

## Alphabet der Gefühle

Ausgehend von der Gefühlsliste von Marshall Rosenberg in Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn 2001, ist dieses Alphabet der Gefühle in Zusammenarbeit mit vielen Kindern und Jugendlichen entstanden und soll immer weiter ergänzt werden. In Gesprächen mit Jugendlichen sind auch Gefühle benannt worden, die ausgesendet, nicht gespürt werden. Da sie von den Kindern und Jugendlichen deutlich wahrgenommen werden und sie wiederum gespürte Gefühle auslösen, sind sie in die Liste mit aufgenommen worden (ausgesendete Gefühle: „angeberisch“, eingebildet, ironisch, frech, schadenfroh, überheblich). Manche Gefühle sind nicht eindeutig einer Sparte zuzuordnen, sie haben ein Fragezeichen erhalten, das darauf hindeutet, dass dieses Gefühl auch anders erlebt werden kann.

4. Fassung, Stand vom 11.03.05

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden...

...wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen:

...wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

**A** ängstlich, ärgerlich, alarmiert, angeekelt, angespannt, aufgebracht, apathisch, ausgelaugt, angeschlagen, aufbrausend, „angeberisch“, ausgeschlossen, ausgepumpt, angewidert

angeregt, aufgeregt, angenehm, aufgedreht, ausgeglichen, anerkannt, ausgelassen, ausgeruht, ausgeschlafen

**B** bedrückt, beklommen, besorgt, bestürzt, betroffen, bitter, beleidigt, beunruhigt, bange, belästigt, beschämt, bössartig

befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt

**C** chaotisch

cool

**D** deprimiert, dumpf, durcheinander, depressiv, dreckig, doof

dankbar

**E** einsam, elend, empört, enttäuscht, entrüstet, ermüdet, ernüchert, erschlagen, erschöpft, erschreckt, erschrocken, erschüttert, erstarrt, eifersüchtig, entnervt, eingebildet, eitel

eifrig, ekstatisch, energiegeladen, energisch, engagiert, entlastet, enthusiastisch, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, ermutigt, erleuchtet, euphorisch

<b>F</b>	frustriert, furchtsam, frech (?), feindselig	fasziniert, freundlich, friedlich, fröhlich, froh, freudig erregt
<b>G</b>	gehemmt, geladen, gelähmt, genervt, gereizt, gelangweilt, gleichgültig, geknickt, gierig, gehetzt, gestresst	gebannt, gefasst, gefesselt, gelassen, gespannt, gerührt, gesammelt, geschützt, glücklich, gut gelaunt, grübelnd (?), gut aufgelegt
<b>H</b>	hasserfüllt, hilflos, hoffnungslos, hin- und her gerissen, hysterisch	heiter, hellwach, hochofren, hingerissen, hoffnungsvoll
<b>I</b>	in Panik, irritiert, ironisch	inspiriert, interessiert
<b>J</b>	jämmerlich	jubilierend
<b>K</b>	kalt, kribbelig, kränklich	kraftvoll, klar
<b>L</b>	lasch, leblos, lethargisch, lustlos	lebendig, leicht, liebevoll, locker, lustig, lustvoll
<b>M</b>	miserable, müde, mutlos, mürrisch, misstrauisch, misshütig	mit Liebe erfüllt, motiviert, munter, mutig
<b>N</b>	nervös, niedergeschlagen, neidisch	neugierig, nachdenklich
<b>O</b>		optimistisch
<b>P</b>	perplex	
<b>Q</b>	quengelig	
<b>R</b>	ruhelos, reizbar, rachsüchtig	ruhig, reumütig (?), reuevoll (?)
<b>S</b>	sauer, scheu, schlapp, schüchtern, schockiert, schwer, sorgenvoll, schlecht gelaunt, streitlustig, schadenfroh, schutzlos	satt, schwungvoll, selbstsicher, selbstzufrieden, selig, sicher, spritzig, still, strahlend, stolz, stark, sorglos, sensibilisiert

<b>T</b>	teilnahmslos, traurig, todtraurig, tot, trübsinnig, theatralisch, triumphierend	tatkräftig, tatendurstig
<b>U</b>	überwältigt, unglücklich, unter Druck, unruhig, unbehaglich, ungeduldig, unwohl, unzufrieden, unsicher, unentschlossen, überheblich	überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert
<b>V</b>	verärgert, verbittert, verletzt, verspannt, verstört, verzweifelt, verwirrt, verlegen, verstimmt, verängstigt, verunsichert, vorwurfsvoll, voller Angst, völlig am Ende, verfolgt, verlassen, verachtet, vernachlässigt	vergnügt, verliebt, verzückt, vertrauensvoll, vertraut, verwöhnt (?)
<b>W</b>	widerwillig, wütend	warm, warmherzig, wach, weit, wissbegierig, wie neu geboren
<b>X</b>		
<b>Y</b>		
<b>Z</b>	zappelig, zitternd, zögerlich, zornig	zärtlich, zufrieden, zuversichtlich, zauberhaft