

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“, ausge-
schlossen, 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, er-
leichtert, erstaunt, ermutigt,
erleuchtet, euphorisch

F frustriert, furchtsam, frech(?)
feindselig

fasziniert, freundlich, friedlich,
fröhlich, froh, freudig erregt

G gehemmt, geladen, gelähmt, genervt,
gereizt, gelangweilt, gleichgültig,
geknickt, gierig, gehetzt, gestresst

gebannt, gefasst, gefesselt,
gelassen, gespannt, gerührt,
gesammelt, geschützt, glücklich,

Alphabet der Gefühle

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden,
wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen.

wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen.

gut gelaunt, grübelnd (?), gut
aufgelegt

H hasserfüllt, hilflos, hoffnungslos,
hin- und hergerissen, hysterisch

heiter, hellwach, hocheifrig,
hingerissen, hoffnungsvoll

I in Panik, irritiert, ironisch

inspiriert, interessiert

J jämmerlich

jubilierend

K kalt, kribbelig, kränklich

kraftvoll, klar

L lasch, leblos, lethargisch, lustlos

lebendig, leicht, liebevoll, locker
lustig, lustvoll

M miserabel, müde, mutlos
mürrisch, misstrauisch, misstrauisch

mit Liebe erfüllt, motiviert,
munter, mutig

N nervös, niedergeschlagen, neidisch

neugierig, nachdenklich

O

optimistisch

P perplex

Q quengelig

R ruhelos, reizbar, rachsüchtig,

ruhig, reumütig (?), reuevoll (?)

S 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

T teilnahmslos, traurig, todtraurig, tot, trübsinnig
theatralisch, triumphierend (?)

tatkräftig, tatendurstig

U überwältigt, unglücklich, unter Druck, unruhig

überglücklich, überrascht,

Alphabet der Gefühle

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden,
wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen.

wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen.

unbehaglich, ungeduldig, unwohl, unzufrieden,
unsicher, unentschlossen, überheblich

überschwenglich, überwältigt,
unbekümmert, unbeschwert

V verärgert, verbittert, verletzt, verspannt, verstört,
verzweifelt, verwirrt, verlegen, verstimmt, ver-
ängstigt, verunsichert, vorwurfsvoll, voller Angst,
völlig am Ende, verfolgt, verlassen, verachtet,
vernachlässigt

vergnügt, verliebt, verzückt,
vertrauensvoll, vertraut,
verwöhnt (?)

W widerwillig, wütend

warm, warmherzig, wach, weit,
wissbegierig, wie neu geboren

X

Y

Z zappelig, zitternd, zögerlich, zornig

zärtlich, zufrieden, zuversichtlich,
zauberhaft