

# Birgit Rosenthal



Mediatorin · Kommunikationsvermittlerin · Anti-Stress-Trainerin  
Gewaltfrei Kommunikation n. Methode v. M.B.Rosenberg

## Einige Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

abenteuerlustig	mitteilsam
angeregt	motiviert
aufgeregt	liebervoll
aktiv	lustig
behaglich	leicht
belebt	mutig
begeistert	munter
berührt	neugierig
bewegt	optimistisch
dankbar	ruhig
energievoll	leicht
enthusiastisch	sanft
erfüllt	selig
erlöst	sorglos
entspannt	stolz
erregt	überglücklich
erstaunt	überrascht
erwartungsvoll	überschwänglich
fasziniert	unbekümmert
frei	unternehmungs-
freudig	lustig
friedlich	vertrauensvoll
froh	wach
gebannt	zufrieden
gelassen	
glücklich	
großherzig	
gutmütig	
heiter	
hoffnungsvoll	
interessiert	
involviert	
lebhaft	

## Einige Gefühle , wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abwesend	konfus
ängstlich	krank
ärgerlich	kribbelig
Abscheu	Kummer
alarmiert	lethargisch
angespannt	leer
angstvoll	matt
apathisch	mutlos
bekümmert	neidisch
belastet	nervös
besorgt	niedergeschlagen
bestürzt	passiv
bitter	ungeduldig
deprimiert	unruhig
desinteressiert	unsicher
durcheinander	unstet
feindselig	überfordert
frustriert	schlaff
düster	schlecht
einsam	Schmerz
elend	schuldig
entsetzt	schwermütig
erschreckt	traurig
faul	überlastet
gehemmt	verdrossen
gelangweilt	verloren
gleichgültig	verwirrt
hilflos	verzagt
irritiert	verzweifelt
müde	widerwillig
melancholisch	wütend
miserabel	zerrissen
kalt	zornig