

Diese Liste der Gefühle entstand in Anlehnung an die Gefühlslisten von Marshall Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag Paderborn 2001, Seite 57f) und von Ingrid Holler (Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag Paderborn 2003, Seite 65).

Wir haben zwei Gefühle aufgenommen, die im strengen Sinne keine Gefühle sind, da man sie nicht spüren kann: schadenfroh und überheblich. Nach unseren Erfahrungen haben sie einen großen Stellenwert im Erlebnisbereich von Kindern und Jugendlichen. Sie können genutzt werden für Gespräche darüber, welche Gefühle (wie schadenfroh, überheblich, hinterhältig etc.) Zuschreibungen sind.

ausgeglichen

behaftlich

begeistert

berührt

dankbar

entspannt

erfreut

ermutigt

erleichtert

erstaunt

fasziniert

freundlich

fröhlich

gelassen

glücklich

gut gelaunt

heiter

hingerissen

hoffnungsvoll

inspiriert

interessiert

lebendig

liebevoll

lustig

motiviert

mutig

neugierig

optimistisch

ruhig

selbstsicher

sorglos

stolz

überrascht

unbekümmert

vergnügt

verliebt

vertrauensvoll

zärtlich

ängstlich

ärgerlich

aufgebracht

betroffen

besorgt

bösartig

deprimiert

eingebildet

einsam

eitel

enttäuscht

erschöpft

erschrocken

feindselig

frustriert

gelangweilt

genervt

gestresst

gleichgültig

hilflos

hoffnungslos

irritiert

jämmerlich

lustlos

missmutig

misstrauisch

müde

nervös

sauer

schadenfroh

schlapp

schlecht
gelaunt

schüchtern

streitlustig

traurig

überheblich

unbehaglich

ungeduldig

unglücklich

verängstigt

verstört

verzweifelt

verwirrt

widerwillig

wütend

zufrieden

zögernd

zornig