



GFK – GEFÜHLE UND NICHT-GEFÜHLE (NACH ROSENBERG)

Beispiele für Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt werden

A: angeregt, aufgeregt, aufgedreht, ausgeglichen

B: befreit, begeistert, behaglich, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt

E: eifrig, ekstatisch, energiegeladen, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, erfreut, erleichtert

F: fröhlich, froh, friedlich, freundlich

G: gelassen, gespannt, glücklich, gutgelaunt

H: hellwach, hocherfreut, hoffnungsvoll

M: motiviert, mutig

N: neugierig

O: optimistisch

R: ruhig

U: unbeschwert

V: vergnügt, verliebt

Z: zufrieden, zuversichtlich

Beispiele für Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden

A: ängstlich, ärgerlich, alarmiert, angespannt, aufgeregt, apathisch, ausgelaugt

B: bedrückt, beklommen, besorgt, bestürzt, betroffen

D: deprimiert, durcheinander

E: einsam, elend, empört, enttäuscht, entrüstet, erschrocken, erschöpft, ernüchtert, erschüttert,

F: frustriert

G: geladen, gelähmt, gelangweilt

H: hasserfüllt, hilflos

I: irritiert

L: lustlos

M: müde, mutlos

N: nervös, niedergeschlagen

R: ruhelos

T: traurig

S: sauer, schlapp



U: unruhig, unwohl, unzufrieden

V: verärgert, verletzt, verzweifelt, verwirrt

W: wütend

Z: zögerlich, zornig

Nicht-Gefühle (sondern Bewertungen/Interpretationen)

A: angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt

B: bedroht, benutzt, betrogen, bevormundet

E: eingeengt, eingeschüchtert

G: gezwungen, gestört

H: hintergangen

M: manipuliert, missverstanden, missachtet

N: nicht gehört, nicht gesehen, nicht ernst genommen, nicht beachtet, nicht respektiert, nicht unterstützt, nicht wertgeschätzt

U: übergangen, unterbrochen, unter Druck gesetzt

V: verlassen, vernachlässigt

Z: zurückgewiesen