

Isabel Büttgen - Psychotherapie und ganzheitliche Beratung - Gefühlsliste*

abwesend	durcheinander	haltlos	mürrisch	schwindelig	unsicher
aggressiv	eifersüchtig	hart	mutlos	sehnsuchtsvoll	unter Druck
alarmiert	eng	hasserfüllt	neidisch	sentimental	unwohl
ambivalent	einsam	hektisch	nervös	skeptisch	unzufrieden
angespannt	empfindlich	hilflos	ohnmächtig	sorgenvoll	verblüfft
angewidert	empört	hoffnungslos	orientierungslos	starr	verkrampft
ängstlich	energielos	hungrig	panisch	streitlustig	verlegen
antriebslos	erschöpft	instabil	peinlich	teilnahmslos	verletzlich
apathisch	entmutigt	irritiert	perplex	träge	verletzt
ärgerlich	enttäuscht	kalt, kühl	phlegmatisch	traurig	verloren
aufgebracht	ernüchtert	kaputt	rasend	trostlos	verrückt
aufgeregt	erschrocken	konfus	rastlos	trotzig	verschlossen
ausgelaugt	erschüttert	kraftlos	ruhelos	trübsinnig	verspannt
ausgebrannt	erstaunt	kribbelig	ratlos	überrascht	verwirrt
außer sich	fassungslos	kummervoll	resigniert	überwältigt	verzweifelt
bedauernd	freudlos	labil	reuevoll	unausgeglichen	widerwillig
bedrückt	frustriert	leblo	sauer	unbeteiligt	vorsichtig
befangen	gehemmt	leer	schlaff	unentschieden	wehmütig
belastet	geladen	lethargisch	schläfrig	unerfüllt	widersprüchlich
besorgt	gelähmt	lieblo	schlecht gelaunt	ungeduldig	widerwillig
bestürzt	gelangweilt	lustlos	schmerzvoll	ungemütlich	wütend
betroffen	genervt	melancholisch	schockiert	ungerührt	zappelig
beunruhigt	gespannt	miserabel	schüchtern	unglücklich	zerstreut
blockiert	gestresst	misstrauisch	schutzlos	unklar	ziellos
deprimiert	gereizt	mitgenommen	schwach	unnahbar	zitterig
distanziert	gleichgültig	müde	schwer	unruhig	zögerlich

*Diese Liste ist nicht vollständig. Sie versteht sich als Anregung zur Selbstklärung oder in Gesprächen und kann erweitert werden.