

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

ängstlich  
ärgerlich  
alarmiert  
angeekelt  
angespannt  
voller Angst  
ärgerlich  
apathisch  
aufgeregt  
ausgelaugt  
bedrückt  
beklommen  
besorgt  
beschämt  
bestürzt  
betroffen  
bitter  
deprimiert  
dumpf  
durcheinander  
einsam  
elend  
empört  
enttäuscht  
entrüstet  
ermüdet  
ernüchtert  
erschlagen  
erschöpft  
erschreckt

erschrocken  
erschüttert  
erstarrt  
frustriert  
furchtsam  
gehemmt  
geladen  
gelähmt  
gelangweilt  
genervt  
hasserfüllt  
hilflos  
in Panik  
irritiert  
kalt  
kribbelig  
lasch  
lemblos  
lethargisch  
lustlos  
miserabel  
müde  
mutlos  
nervös  
niedergeschlagen  
perplex  
ruhelos  
traurig  
sauer  
scheu  
schlapp

schüchtern  
schockiert  
schwer  
sorgenvoll  
streitlustig  
teilnahmslos  
todtraurig  
tot  
überwältigt  
voller Sorgen  
unglücklich  
unter Druck  
unbehaglich  
ungeduldig  
unruhig  
unwohl  
unzufrieden  
verärgert  
verbittert  
verletzt  
verspannt  
verstört  
verzweifelt  
verwirrt  
widerwillig  
wütend  
zappelig  
zitternd  
zögerlich  
zornig