

## Wie wir uns fühlen können, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

angeregt	energisch	freudig	hoffnungsvoll	schwungvoll	überwältigt
aufgeregt	engagiert	friedlich	inspiriert	selbstsicher	unbekümmert
aufgedreht	enthusiastisch	fröhlich	interessiert	selig	unbeschwert
ausgeglichen	entlastet	froh	kraftvoll	sensibel	unerschütterlich
ausgelassen	entschlossen	gebannt	klar	sicher	verblüfft
beflügelt	entspannt	geborgen	lebendig	sorgenfrei	vergnügt
befriedigt	entzückt	geduldig	lebhaft	sorglos	verliebt
befreit	erfreut	gefesselt	leicht	still	verspielt
begeistert	erfrischt	gelassen	liebervoll	stolz	vertrauensvoll
behaglich	erfüllt	gemütlich	locker	stressfrei	verwundert
belebt	fasziniert	gespannt	lustig	tatkräftig	verzaubert
berauscht	ergriffen	gerührt	lustvoll	tapfer	verzückt
berührt	erheitert	geschützt	motiviert	übmütig	wach
beruhigt	erleichtert	glücklich	munter	übergänglich	warmherzig
beschwingt	ermuntert	glückselig	mutig	überrascht	wissbegierig wohl
bewegt	ermutigt	heiter	neugierig	überschäumend	voller Liebe zärtlich
bezaubert	erregt	hellwach	offen	überschwänglich	zufrieden
dankbar	erstaunt	herzlich	optimistisch		zugeneigt
eifrig	erwartungsvoll	hingerissen	ruhig		zugewandt
energiegeladen	fantastisch	hocherfreut	satt		zutraulich
	frei				zuversichtlich

## Wenn sie nicht erfüllt sind:

abgespannt	betrübt	lustlos	miserabel	traurig	verspannt
ängstlich	beunruhigt	scheu	missmutig	überdrüssig	verstimmt
ärgerlich	bitter	schläfrig	misstrauisch	überfordert	verstört
alarmiert	blockiert	schlapp	müde	überlastet	verzweifelt
angeekelt	deprimiert	schockiert	mürrisch	unbehaglich	verwirrt
angespannt	distanziert	schrecklich	mutlos	unbeteiligt	verzagt
argwöhnisch	dumpf	schwer	nervös	ungeduldig	widerwillig
aufgebracht	durcheinander	schwunglos	niedergeschlagen	ungemütlich	wütend zappelig
ausgelaugt	eifersüchtig	skeptisch	panisch	unglücklich	zermürbt
bedrückt	einsam	sorgenvoll	perplex	unklar	zerrissen
bekommen	geladen	strapaziert	pessimistisch	unnahbar	zittrig
bekümmert	gelangweilt	streitlustig	ratlos	unruhig	zögerlich
belastet	gereizt	teilnahmslos	ruhelos	unsicher	zornig
beschämt	gestört	träge	sauer	unter Druck	verletzbar
besorgt	feindselig	entsetzt	bestürzt	unwohl	verletzt
frustriert	hilflos	enttäuscht	empört	unzufrieden	verloren
furchtsam	irritiert	entrüstet	entmutigt	verängstigt	verrückt
gehemmt	jämmerlich	ermüdet		verbittert	verschlafen
	kalt	ernüchtert		verlegen	verschlossen
	kribbelig	erschlagen			verschreckt
	leer	erschöpft			
		erschrocken			