



## Basisemotionen

Freude	Ekel	Trauer	Überraschung
Verachtung	Wut	Angst	

## Neutrale Gefühle

Ahnungslos	Perplex	Distanziert	Schüchtern
Entschieden	Sehnsüchtig	Extrovertiert	Selbstkritisch
Gedankenlos	Überzeugt	Intellektuell	Unbeeindruckt
Nach innen gekehrt	Unbeteiligt	Nachdenklich	Unentschlossen
Albern	Kritisch	Verdutzt	Allein
Neugierig	Verwundert	ambivalent	Still
Wachsam	Chaotisch	Skeptisch	Willig
Erregt	Ziellos	Introvertiert	Ungewiss
Zögerlich	Irritiert	Unschlüssig	Zweifelnd
Kribbelig	Verblüfft	Zwiespältig	

## Unangenehme Gefühle und Emotionen

Bedrückt	Geknickt	Sentimental	Belastet
Gelangweilt	Sorgenvoll	Besorgt	Grüblerisch
Traurig	Betrübt	Hoffnungslos	Trostlos
Depressiv	Melancholisch	Trübsinnig	Deprimiert
Niedergeschlagen	Überfordert	Desinteressiert	Nutzlos
Überlastet	Entmutigt	Pessimistisch	Unerfüllt
Enttäuscht	Ratlos	Verzweifelt	Ernüchtert
Resigniert	Wehmütig	Frustriert	Selbstverachtend
Weinerlich			
Alarmiert	Furchtsam	Angespannt	Hektisch
Ängstlich	Hysterisch	auf der Hut	Nervös
Aufgewühlt	Panisch	außer mir	Schmerzerfüllt
Beunruhigt	Schockiert	Dünnhäutig	Ungeduldig
Empfindlich	Verrückt	Entsetzt	Verstört
Erschreckt	Verunsichert	Erschüttert	Zerrissen



Fassungslos	Zittrig		
Angespannt	Fremd	Müde	Abwesend
Gefühllos	Schwach	Angestrengt	Gehemmt
Schwindelig	Antriebslos	Gelähmt	Schwunglos
Apathisch	Gleichgültig	Sinnlos	Ausgelaugt
Handlungsunfähig	Sprachlos	Benebelt	Interesselos
Teilnahmslos	Betäubt	Kalt	Träge
Blockiert	Kaputt	Unklar	Daneben
Konfus	Unsicher	Desorientiert	Kraftlos
Verloren	Dumpf	Labil	Verschlossen
Elend	Leblos	Verwirrt	Energieelos
Leer	Zerbrechlich	Erledigt	Leidend
Zerbrochen	Erschöpft	Lethargisch	Zermürbt
Erstarrt	Matt	Zurückgezogen	Anhängig
Getrieben	Ausgeliefert	Gezwungen	Ausgenutzt
Hilflos	Ausweglos	Machtlos	Bedrängt
Ohnmächtig	Bedroht	Passiv	Belästigt
Schutzlos	Chancenlos	Überrumpelt	
Eingeengt	unter Druck	Eingeschüchtert	Unterdrückt
Gefangen	Verfallen	Gehetzt	Verfolgt
Gestresst	Widerwillig		
Abwehrend	Geladen	Reizbar	Aggressiv
Gemein	Sadistisch	Angeekelt	Genervt
Sauer	Angreifend	Gereizt	Schadenfroh
Ärgerlich	Gewalttätig	schlecht gelaunt	Arrogant
Gierig	Streitlustig	Bitter	Grausam
Trotzig	Boshaft	Griesgrämig	Überheblich
Eingebildet	Hart	Unausgeglichen	Eitel
Hasserfüllt	Ungehalten	Empört	Jähzornig
Verärgert	Entrüstet	Launisch	Vorwurfsvoll
Erzürnt	Missgünstig	Wütend	Explosiv
Misstrauisch	Zerknirscht	Feindlich	Mürrisch



Zornig	Fuchsteufelswild	rachsüchtig	Zynisch
Gehässig	Rasend		
Abscheulich	Jämmerlich	Unangenehm	Dreckig
Krank	Ungemütlich	Durstig	Miserabel
Unglücklich	Fürchterlich	Pervers	Unwohl
Hässlich	Schlecht	Unzufrieden	Hungrig
Schrecklich	Verstimmt		
Abgehängt	Hintergangen	Alleingelassen	Isoliert
Ausgestoßen	Nachtragend	Bedauernd	Naiv
Befangen	Neidisch	Beleidigt	Peinlich berührt
Beobachtet	Reumütig	Beschämt	Schuldig
Bestürzt	Unnahbar	Betroffen	Unterlegen
Betrogen	Unverbunden	Eifersüchtig	Unverstanden
Einsam	Verachtet	Erniedrigt	Verlassen
Ertappt	Verlegen	Gedemütigt	Verletzt
Gekränkt	Vernachlässigt	Gequält	Verraten
Getrennt	Zurückgewiesen		

### Angenehme Gefühle und Emotionen

Aufrichtig	Respektvoll	Einladend	Sanft
Empathisch	Sensibel	Empfänglich	Sorgend
Feinsinnig	Teilnahmsvoll	Freudig	Tolerant
Fürsorglich	Treu	Geduldig	Verständnisvoll
Großzügig	Vertrauensvoll	Gütig	Warmherzig
Herzlich	Weichherzig	Hilfsbereit	Zärtlich
Kommunikativ	Zugänglich	Kontaktfreudig	Zugeneigt
Kooperativ	Zugewandt	Liebevoll	Zuhörend
Mitfühlend	Zulassend	Offen	Zutraulich
Amüsiert	Lebensfroh	Beglückt	Lebenslustig
Belustigt	Schelmisch	Erfreut	Sorgenfrei
Erheitert	Sorgenlos	Freudestrahlend	Übermütig
Freudig	Unbekümmert	Froh	Unbeschwert



Fröhlich	Unbesorgt	Glücklich	Vergnügt
Glückselig	Verspielt	Heiter	Vorfreudig
Authentisch	Interessiert	Nett	Charmant
Jugendlich	Produktiv	Cool	Kindlich
Schick	Echt	Kreativ	Schön
Eifrig	Kühn	Selbtsicher	Einfallsreich
Leicht	Sexy	Entschlossen	Leistungsstark
Siegessicher	Exzellent	Locker	Stabil
Fesselnd	Lustig	Stolz	Frei
Machtvoll	Tapfer	Hübsch	Motiviert
Triumphierend	Humorvoll	Mutig	Unwiderstehlich
Intelligent	Nah	Wissbegierig	
Aktiv	Energiegeladen	Lebhaft	Angeregt
Energisch	Leidenschaftlich	Angespornt	Engagiert
Lustvoll	Aufgedreht	Entflammt	Munter
Aufgeregt	Enthusiastisch	Präsent	Aufgeweckt
Entzündet	Prickelnd	Aufmerksam	Euphorisch
Schwungvoll	Ausgelassen	Fidel	Spritzig
Beflügelt	Geil	Stark	Belebt
Gespannt	Tatkräftig	Berauscht	Gesund
Überschäumend	Beschwingt	Hellwach	Überschwänglich
Bewegt	Kräftig	Überströmend	Dynamisch
Kraftvoll	Vital	Ekstatisch	Lebendig
Wach	Elektrisiert		
Befreit	gut gelaunt	Spontan	Befriedigt
Harmonisch	Strahlend	Beseelt	Hoffnungsvoll
Stressfrei	Dankbar	Klar	Transzendent
Einmalig	Konstruktiv	Unerschütterlich	Erfrischt
Neugierig	Ungezwungen	Erfüllt	Optimistisch
Unschuldig	Erleichtert	Positiv	Vertraut
Erleuchtet	Privilegiert	Vollkommen	Erwartungsvoll
Reich	Vollwertig	Furchtlos	Selbstwirksam



Zart	Gefühvoll	Selig	Zukunftsfröh
Gelöst	Sinnlich	Zuversichtlich	Großartig
Sonnig			
Akzeptiert	Ermuntert	Gestützt	Angenommen
Ermutigt	Getragen	Beeindruckt	Geborgen
Gewürdigt	Behütet	Geehrt	Mitgerissen
Bereichert	Geliebt	Sicher	Beruhigt
Geschätzt	Unterstützt	Berührt	Geschützt
Verliebt	Besänftigt	Gesegnet	Verstanden
Beschützt	Gesellig	Zugehörig	Entlastet
Gestärkt			
Ausgeglichen	Gemütlich	Ausgeruht	Gesammelt
Ausgeschlafen	Konzentriert	Behaglich	Meditativ
Beständig	Ruhig	Entspannt	Satt
Friedlich	Tiefenentspannt	Geerdet	Wohl
Gefasst	Zentriert	Gelassen	Zufrieden
Andächtig	Gefesselt	Begeistert	Gerührt
Entzückt	Hingerissen	Ergeben	Inspiriert
Ergriffen	Überwältigt	Erstaunt	Verzaubert
Fasziniert	Verzückt	Gebannt	