

## Beispiele für Gefühle , wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind/ erfüllt werden:

angenehm angeregt aufgeregt ausgeglichen begeistert belebt belustigt bequem berührt dankbar energiegeladen energisch entzückt erfreut erfüllt erleichtert erlöst erstaunt erwartungsvoll	fasziniert frei freundlich friedlich froh fröhlich geborgen gelassen gerührt glücklich gut gelaunt heiter hoffnungsvoll in Hochstimmung inspiriert lebendig lebhaft leidenschaftlich liebervoll locker lustig	motiviert munter mutig neugierig optimistisch ruhig satt selig sicher sonnig stark stolz überrascht unbekümmert unternehmungslustig verliebt wach warmherzig wonnig zärtlich zufrieden zuversichtlich
--	---	--

## Beispiele für Gefühle , wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind/ erfüllt werden:

angespannt ängstlich ärgerlich aufgeregt bedrückt besorgt deprimiert durcheinander einsam empört entsetzt enttäuscht erschrocken	frustriert Furcht gekränkt gelähmt genervt gestresst hilflos in Panik irritiert müde mutlos nervös	sauer Scham Sorgen machen traurig überrascht ungeduldig unglücklich unter Druck verbittert verlegen verletzt verwirrt wütend
--	---	--