

Wie wir uns fühlen können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

Abwehrend	Entnervt	Kraftlos	Unruhig
Aggressiv	Entrüstet	Miserabel	Unschlüssig
Alarmiert	Enttäuscht	Missmutig	Unsicher
Angeekelt	Erschöpft	Mürrisch	Unzufrieden
Angespannt	Erschreckt	Mutlos	Verärgert
Angewidert	Fassungslos	Nervös	Verbittert
Ärgerlich	Feindselig	Niedergeschlagen	Verblüfft
Ängstlich	Frustriert	Panisch	Verlegen
Aufgebracht	Geladen	Perplex	Verletzt
Ausgebrannt	Gelähmt	Pessimistisch	Verschreckt
Bedrückt	Gelangweilt	Ratlos	Verständnislos
Belastet	Genervt	Resigniert	Verstimmt
Beschämt	Gequält	Ruhelos	Verstört
Besorgt	Gereizt	Sauer	Verzweifelt
Bestürzt	Gestört	Schlecht gelaunt	Verwundert
Betroffen	Gestresst	Schockiert	wahnsinnig
Beunruhigt	Gleichgültig	Sorgenvoll	Wütend
Blockiert	Haltlos	Streitlustig	Zerrissen
Deprimiert	Hasserfüllt	Traurig	Zornig
Durcheinander	Hilflos	Trostlos	Zweifelerfüllt
Empört	Hoffnungslos	Unbehaglich	Zwiegespalten
Energielos	Instabil	Unglücklich	
Entmutigt	Irritiert	Uninspiriert	