

# **Umfassende Gefühlswortliste (therapeutisch nutzbar)**

Ziel: Unterstützung beim Benennen von Gefühlen in Therapie, Selbsterforschung und Achtsamkeit

Hinweis: Wörter sind Angebote, keine Diagnosen. Mehrere können gleichzeitig zutreffen.

## **1. Ruhige / neutrale Zustände**

- ausgeglichen
- ruhig
- gelassen
- neutral
- leer
- still
- gesammelt
- nüchtern
- sachlich
- stabil
- klar
- indifferent

- distanziert
- beobachtend
- präsent

## **2. Angenehme / positive Gefühle**

- zufrieden
- froh
- freudig
- heiter
- leicht
- lebendig
- dankbar
- zuversichtlich
- hoffnungsvoll
- entspannt
- geborgen
- sicher
- verbunden
- liebevoll
- mitfühlend
- warm
- offen
- neugierig
- inspiriert

- kreativ
- kraftvoll
- mutig
- erfüllt
- stolz
- anerkannt
- wertgeschätzt
- vertrauensvoll

### **3. Unangenehme / schwere Gefühle**

- traurig
- niedergeschlagen
- verzweifelt
- hoffnungslos
- leer
- einsam
- verlassen
- ohnmächtig
- hilflos
- resigniert
- erschöpft
- ausgelaugt
- müde
- überfordert

- blockiert
- innerlich erstarrt
- schwer
- dumpf

## 4. Angst- und Stresszustände

- ängstlich
- besorgt
- nervös
- angespannt
- unruhig
- alarmiert
- panisch
- verunsichert
- bedroht
- unsicher
- misstrauisch
- wachsam
- schreckhaft
- überreizt
- innerlich getrieben

## **5. Wut- und Abgrenzungsgefühle**

- wütend
- ärgerlich
- gereizt
- zornig
- empört
- frustriert
- enttäuscht
- verbittert
- aggressiv
- explosiv
- unterdrückt wütend
- genervt
- abwehrend
- kämpferisch

## **6. Scham, Schuld, Selbstwert**

- beschämmt
- verlegen

- bloßgestellt
- klein
- minderwertig
- schuldig
- reuig
- selbstkritisch
- unscheinbar
- wertlos
- unzulänglich
- falsch
- nicht genug
- abgelehnt

## 7. Bindungs- und Beziehungsemotionen

- verbunden
- getrennt
- abhängig
- autonom
- loyal
- eifersüchtig
- neidisch

- verlassen
- gesehen
- übersehen
- geliebt
- ungeliebt
- gebraucht
- austauschbar
- sicher gebunden
- unsicher gebunden

## **8. Dissoziative / Schutz-Zustände**

- leer
- abgeschnitten
- taub
- wie weg
- nicht da
- entfremdet
- dissoziiert
- benommen
- vernebelt
- unbeteiligt
- gleichgültig
- innerlich weit weg

## **9. Aktivierende / energiegeladene Zustände**

- motiviert
- fokussiert
- entschlossen
- zielgerichtet
- engagiert
- kämpferisch
- dynamisch
- wach
- energetisiert
- leidenschaftlich

## **10. Spirituelle / existenzielle Zustände**

- verbunden mit allem
- getragen
- sinnhaft
- leer und weit
- demütig
- ehrfürchtig
- still-freudig

- transzendent
- innerlich frei
- vertrauend

## Anwendungsideen

- Tages-Inventar: „Welches Wort passt JETZT am ehesten?“
- Therapeutisches Angebot: „Ist davon etwas stimmig?“
- Körperbezug: „Wo spürst du dieses Gefühl?“