

# EINE SPRACHE DES HERZENS GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

## GEFÜHLE

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

### "SCHLECHT"

miserabel  
elend  
unbehaglich  
niedergeschlagen  
übel  
krank

### EKEL

grausig  
angeekelt  
angewidert  
widerlich

### SCHMERZ

voll Schmerz  
verletzt  
qualvoll  
voll Pein

### HILFLOSIGKEIT

hilflos  
unbeholfen  
unbeweglich  
ausgeliefert  
kleinmütig

### ÄRGER

ärgerlich  
böse  
entrüstet  
frustriert  
grantig  
gereizt  
gehässig  
mürrisch  
ungehalten  
widerwillig  
aufgebracht  
empört  
grimmig  
erbozt  
feindselig  
streitsüchtig  
sauer  
verstimmt  
angriffslustig  
zornig  
wütend  
entsetzt  
verärgert

### ÜBERRASCHUNG

verwundert  
erschrocken  
erstaunt  
bestürzt  
verduzt  
verblüfft  
erschüttert  
überwältigt

### TRAUER

traurig  
bedrückt  
deprimiert  
entmutigt  
unglücklich  
pessimistisch  
bekümmert  
betrübt  
trübsinnig  
enttäuscht  
verbittert  
hoffnungslos  
todtraurig

### ANGST

ängstlich  
furchtsam  
verängstigt  
erschreckt  
bange  
alarmiert  
argwöhnisch  
besorgt  
in Panik  
vorsichtig  
beunruhigt  
entsetzt  
furchtsam  
beklommen  
  
**UNSICHERHEIT**  
unsicher  
schüchtern  
scheu

### ENERGIELOS

mutlos  
unentschlossen  
unbeweglich  
zögerlich  
lustlos  
verdießlich  
verzagt  
lasch  
entmutigt  
träge  
gleichgültig  
passiv  
apathisch  
kleinmütig  
kraftlos  
erschöpft  
"kaputt"  
total geschafft  
ausgelaugt  
tot  
schlapp  
gelangweilt  
fad  
leer  
müde

### SCHULD

**SCHAM**  
schuldig  
reumütig  
peinlich berührt  
verlegen  
minderwertig

### BLOCKIERUNG

blockiert  
verschlossen  
stur  
starrköpfig  
im Widerstand  
unbeweglich  
unbeugsam  
widerwillig  
erstarrt  
gehemmt  
gelähmt

### VERWIRRUNG

verwirrt  
irritiert  
unschlüssig  
konfus  
sprachlos  
bestürzt  
zerrissen  
misstrauisch  
ungeduldig  
hoffnungslos  
verzweifelt  
perplex  
durcheinander

RENATE SCHROTT

6123 TERFENS, Eggen 11, ☎ 0664 4516447, Email [renateschrott@yahoo.de](mailto:renateschrott@yahoo.de)

[www.lebenausdemherzen.com](http://www.lebenausdemherzen.com)

RENATE SCHROTT  
6123 TERFENS, Eggen 11, ☎ 0664 4516447, Email [renateschrott@yahoo.de](mailto:renateschrott@yahoo.de)  
[www.lebenausdemherzen.com](http://www.lebenausdemherzen.com)