



# Gewaltfreie Kommunikation

Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

abgeneigt	besorgt	fassungslos	kalt
abgeschlagen	bestürzt	faul	kaputt
abgespannt	betroffen	finster	Kloß im Hals
Adrenalinstoß	betrübt	frustriert	kribbelig
alarmiert	bitter	furchtsam	lasch
allein	blockiert	geängstigt	unglücklich
angeödet	depressiv	gebrochenes Herz	unruhig
angespannt	deprimiert	haben	unsicher
angewidert	die Nase voll	gefühllos	unter Druck
ängstlich	dumpf	gehemmt	überlastet
ärgerlich	durcheinander	gekränkt	überrascht
alarmiert	dürstend	geladen	übersättigt
angeekelt	eifersüchtig	gelähmt	überwältigt
angespannt	einsam	gelangweilt	unbehaglich
apathisch	elend	genervt	unentschlossen
argwöhnisch	empört	gequält	ungeduldig
aufgeregt	enttäuscht	gerädert	lebloß
auf Tiefpunkt	energielos	gereizt	lethargisch
aufgewühlt	entmutigt	gestresst	lustlos
aus der Fassung	entsetzt	getrennt	miserabel
ausgehungert	entrüstet	gleichgültig	müde
ausgelaugt	enttäuscht	grollend	nervös
außer mir	entwaffnet	hasserfüllt	kummervoll
bedrückt	erboßt	Herz schwer	leiderfüllt
bekommen	ermüdet	hilflos	lethargisch
bekümmert	erschüttert	hin- und hergerissener	Abneigung
beleidigt	erschüttert	in Panik	widerwillig
berührt	erstarrt	irritiert	wütend
beschämt			

DIE LISTE STAMMT

AUS "1 LISTEN ZUR GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION, K. J. BECKER, SEEFELD"