



Gerold Walter.

Entfalte dein volles Potenzial

NEGATIVE GEFÜHLE

EINE AUFLISTUNG



NEGATIVE GEFÜHLE: EINE AUFLISTUNG

Negative Gefühle sind eine natürliche Reaktion auf Herausforderungen und schwierige Lebenssituationen. Sie können sich wie dunkle Wolken anfühlen, doch sie tragen wertvolle Botschaften in sich. Diese Emotionen helfen dir, deine Bedürfnisse besser zu verstehen und persönlich zu wachsen.

Wie Wolken, die vorüberziehen, sind auch schwierige Gefühle Teil deiner Erfahrung. Indem du sie bewusst wahrnimmst und achtsam mit ihnen umgehst, kannst du innere Stärke und Resilienz entwickeln.

Nutze diese alphabetische Liste als Orientierung, um deine Emotionen besser zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Denn das Leben besteht aus Höhen und Tiefen – und deine Fähigkeit, auch schwierige Gefühle anzunehmen, ist ein entscheidender Schlüssel zu persönlichem Wachstum und innerer Balance.

GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN – EINE ALPHABETISCHE ÜBERSICHT

- ▷ **Alarmiert:** Besorgt und aufgeschreckt, in Reaktion auf eine Warnung oder Bedrohung.
- ▷ **Angeekelt:** Empfindung von Abscheu oder Ekel vor etwas.
- ▷ **Angewidert:** Angewidert und abgestoßen von etwas.
- ▷ **Ängstlich:** Gefüllt mit Sorgen und Unruhe, oft aufgrund von Unsicherheit.
- ▷ **Anspannung:** Stark gespannt und nervös, oft vor einer herausfordernden Situation.
- ▷ **Apathisch:** Gleichgültig und desinteressiert, ohne emotionales Engagement.
- ▷ **Ärgerlich:** Verärgert und gereizt, oft aufgrund von Frustration oder Wut.
- ▷ **Ausgelaugt:** Erschöpft und kraftlos, oft aufgrund von Überanstrengung.
- ▷ **Bedrückt:** Gefühl von Schwermut und Niedergeschlagenheit.
- ▷ **Beklommen:** Unruhig und beunruhigt, oft mit einem Gefühl von Enge.
- ▷ **Benachteiligt:** Sich benachteiligt und ungerecht behandelt fühlen.
- ▷ **Besessen:** Besessen und fixiert auf eine Idee oder Gedanken.
- ▷ **Besorgt:** Sich Sorgen machend und beunruhigt über die Zukunft.
- ▷ **Bestürzt:** Tief schockiert und erschüttert, oft durch eine unerwartete Tragödie.
- ▷ **Betroffen:** Emotional berührt und beeinflusst, oft durch Mitgefühl.
- ▷ **Bitter:** Gekränkt und rachsüchtig, mit negativen Gefühlen gegenüber anderen.
- ▷ **Deprimiert:** Tief traurig und niedergeschlagen, oft ohne Hoffnung.



- ▷ **Dumpf:** Gedämpft und lethargisch, mit reduzierter emotionaler Reaktion.
- ▷ **Durcheinander:** Verwirrt und desorientiert, ohne klaren Gedanken.
- ▷ **Eifersüchtig:** Eifersüchtig und neidisch auf andere.
- ▷ **Einsam:** Allein und isoliert, ohne soziale Unterstützung.
- ▷ **Elend:** In einem Zustand großer körperlicher oder emotionaler Not.
- ▷ **Empört:** Wütend und empört, oft aufgrund von Ungerechtigkeit.
- ▷ **Entmutigt:** Entmutigt und niedergeschlagen, oft aufgrund von Rückschlägen.
- ▷ **Enttäuscht:** Gefühl von Enttäuschung und Frust, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden.
- ▷ **Erschöpft:** Körperlich und geistig ausgelaugt, ohne Energie.
- ▷ **Erschüttert:** Tief erschüttert und emotional aufgewühlt.
- ▷ **Frustriert:** Von Frustration und Unzufriedenheit geplagt, oft aufgrund von Hindernissen.
- ▷ **Gedemütigt:** Gedemütigt und erniedrigt, oft durch Demütigung.
- ▷ **Gelähmt:** Gefühl der Starre und Unfähigkeit zu handeln.
- ▷ **Gelangweilt:** Gleichgültig und desinteressiert, oft durch Monotonie.
- ▷ **Genervt:** Gestört und irritiert, oft durch wiederholte Störungen.
- ▷ **Getrieben:** Von innerer Unruhe und Druck angetrieben.
- ▷ **Hasserfüllt:** Erfüllt von Hass und Feindseligkeit.
- ▷ **Hilflos:** Ohnmächtig und ohne Kontrolle über eine Situation.
- ▷ **Hoffnungslos:** Hoffnungslos und ohne Erwartung auf Besserung.
- ▷ **In Panik:** Von intensiver Angst und Panik ergriffen.
- ▷ **Irritiert:** Verwirrt und genervt, oft durch Verwirrung oder Unklarheit.
- ▷ **Isoliert:** Isoliert und abgeschieden, ohne soziale Verbindungen.
- ▷ **Kalt:** Gefühl der Kälte und Emotionalität.
- ▷ **Leblos:** Gefühl der Leere und Abwesenheit von Leben.
- ▷ **Miserabel:** Elend und unglücklich, in einem schlechten Zustand.
- ▷ **Misstrauisch:** Misstrauisch und skeptisch gegenüber anderen.
- ▷ **Missverstanden:** Sich missverstanden und nicht gehört fühlen.
- ▷ **Müde:** Erschöpft und schläfrig, oft durch Schlafmangel.
- ▷ **Mutlos:** Ohne Hoffnung und Zuversicht, niedergeschlagen.
- ▷ **Nervös:** Unruhig und ängstlich, mit Nervosität.
- ▷ **Niedergeschlagen:** Tief traurig und bedrückt, oft ohne Energie.
- ▷ **Paranoia:** Paranoia und übermäßiges Misstrauen gegenüber anderen.
- ▷ **Perplex:** Verwirrt und ratlos, ohne Verständnis.
- ▷ **Sauer:** Wütend und verärgert, oft aufgrund von Enttäuschung.
- ▷ **Schamvoll:** Schamvoll und beschämt, oft aufgrund von Fehlverhalten.
- ▷ **Schlapp:** Erschöpft und kraftlos, ohne Energie.
- ▷ **Schmerzhaft:** Schmerzhaft und schmerzlich, körperlich oder emotional.



- ▷ **Schockiert:** Überrascht und erschrocken, oft durch Schock oder Überraschung.
- ▷ **Schuldgefühle:** Von Schuldgefühlen geplagt und belastet.
- ▷ **Schuldig:** Schuldig und belastet von Fehlern oder Versäumnissen.
- ▷ **Sorgenvoll:** Besorgt und ängstlich über die Zukunft.
- ▷ **Streitlustig:** Aggressiv und konfliktsuchend.
- ▷ **Teilnahmslos:** Gleichgültig und desinteressiert, ohne emotionale Reaktion.
- ▷ **Todtraurig:** Zutiefst traurig und deprimiert.
- ▷ **Tot:** Gefühl der völligen Abwesenheit von Leben.
- ▷ **Traurig:** Mit Traurigkeit und Melancholie erfüllt.
- ▷ **Überfordert:** Überfordert und überwältigt von Anforderungen.
- ▷ **Überwältigt:** Von Gefühlen oder Aufgaben überfordert.
- ▷ **Unbehaglich:** Unwohl und unangenehm, oft in einer unangenehmen Situation.
- ▷ **Ungeduldig:** Ungeduldig und gereizt, oft aufgrund von Wartezeiten.
- ▷ **Unglücklich:** Elend und unzufrieden, oft durch negative Umstände.
- ▷ **Unruhig:** Ruhelos und nervös, ohne Ruhe.
- ▷ **Unter Druck:** Gefühl der Belastung und Anspannung.
- ▷ **Unwissend:** Sich unwissend und unsicher fühlen, ohne Wissen.
- ▷ **Unwohl:** Unwohl und körperlich beeinträchtigt, oft durch Krankheit.
- ▷ **Unwürdig:** Sich unwürdig und minderwertig fühlen.
- ▷ **Unzufrieden:** Unzufrieden und unglücklich, mit negativen Gefühlen.
- ▷ **Verängstigt:** Ängstlich und voller Furcht.
- ▷ **Verärgert:** Verärgert und gereizt, oft aufgrund von Ärger.
- ▷ **Verlassen:** Verlassen und verlassen, oft in Bezug auf Beziehungen.
- ▷ **Verletzt:** Emotional verletzt und gekränkt.
- ▷ **Verloren:** Sich verloren und orientierungslos fühlen.
- ▷ **Verschlossen:** Verschlossen und zurückhaltend, schwer zugänglich.
- ▷ **Verstoßen:** Ausgeschlossen und unerwünscht.
- ▷ **Verwirrt:** Verwirrt und desorientiert, ohne klare Orientierung.
- ▷ **Verwöhnt:** Sich verwöhnt und undiszipliniert fühlen, ohne Selbstkontrolle.
- ▷ **Verworren:** Verworren und desorientiert, ohne klaren Gedanken.
- ▷ **Verwundbar:** Sich verletzlich und gefährdet fühlen.
- ▷ **Verwundet:** Verwundet und verletzt, oft physisch oder emotional.
- ▷ **Verzagt:** Verzagt und ohne Zuversicht, in einer ausweglosen Situation.
- ▷ **Verzweifelt:** Verzweifelt und hoffnungslos, ohne Ausweg.
- ▷ **Voller Angst:** Mit intensiver Angst erfüllt, ängstlich und besorgt.
- ▷ **Voller Sorgen:** Mit Sorgen und Ängsten erfüllt.
- ▷ **Widerwillig:** Widerwillig und widerstrebend, ohne Motivation.
- ▷ **Wütend:** In einem Zustand der Wut und Erregung.



- ▷ **Zitternd:** Zitternd und ängstlich, oft aufgrund von Nervosität.
- ▷ **Zögerlich:** Unsicher und zögernd, nicht sicher, wie man handeln soll.
- ▷ **Zornig:** Wütend und voller Zorn, oft aufgrund von Wut.
- ▷ **Zynisch:** Zynisch und skeptisch gegenüber guten Absichten.

Ich wünsche dir viel Freude und wertvolle Erkenntnisse beim Entdecken und Verstehen deiner Gefühle!

