

Gefühle und Emotionen – Vorlage für Lehrkräfte

Liste Gefühle:

abenteuerlustig atemlos ausgeglichen behaglich belebt beruhigt berührt bewegt dankbar
energievoll enthusiastisch erfüllt entspannt erleichtert erlöst erstaunt erwartungsvoll fasziniert
frei friedlich froh fröhlich geborgen gelassen glücklich hoffnungsvoll interessiert lebendig liebevoll
lustig motiviert munter mutig neugierig offen optimistisch ruhig sensibel sicher sorglos stolz
überrascht verliebt wach zufrieden

allein angewidert abwesend ängstlich ärgerlich alarmiert angespannt aufgewühlt besorgt bestürzt
böse bitter deprimiert desinteressiert durcheinander feindselig frustriert einsam elend empört
entsetzt enttäuscht erschöpft faul gehemmt gelangweilt gereizt gleichgültig hasserfüllt hilflos
irritiert kalt krank kribbelig mutlos müde neidisch nervös niedergeschlagen pessimistisch ratlos
schamvoll schlecht schuldig träge traurig ungeduldig unruhig unsicher unwohl überlastet verloren
verzweifelt wütend

Liste Vorwurfsgefühle:

Ich fühle mich...

angegriffen benutzt eingeeengt gequält herabgesetzt manipuliert niedergemacht übergangen
ungewollt verlassen ausgenutzt betrogen eingeschüchtert gezwungen hintergangen provoziert
vernachlässigt zurückgewiesen bedroht bevormundet gestört missverstanden sabotiert unterdrückt
unwichtig

Ich fühle mich nicht...

Beachtet gehört unterstützt ernst-genommen gesehen respektiert verstanden wertgeschätzt