

# Liste um Gefühle zu beschreiben



Manchmal fehlen einem einfach die Worte, wenn man versucht zu beschreiben, was man gerade fühlt oder wie es einem geht. Die folgende Liste ist eine Einladung sich selbst und seine Gefühle besser kennen zu lernen und zu erkennen, wie komplex der eigene Gefühlsreichtum eigentlich ist. Dabei wird nicht zwischen negativen oder positiven Gefühlen unterschieden, die Sortierung erfolgt unter den Aspekten der unangenehmen Gefühle und der angenehmen Gefühle, wobei es auch hier viele Grauzonen gibt.

## Adjektive zum Beschreiben von Gefühlen

Unangenehm	Angenehm
abgespannt	akzeptiert
aggressiv	amüsiert
alarmiert	angeregt
am Boden zerstört	attraktiv
ambivalent	aufgedreht
angeekelt	aufgeregt
angegriffen	aufgeweckt
angespannt	aufmerksam
angewidert	ausgeglichen
ängstlich	ausgeruht
anmaßend	authentisch
ärgerlich	
argwöhnisch	
arrogant	
aufgebracht	
aufgewühlt	
ausgelaugt	

Unangenehm	Angenehm
beängstigt	beeindruckt
bedrückt	beflügelt
befangen	befreit



befremdet	befriedigt
begierig	begeistert
bekommen	behalich
bekümmert	belebt
belastet	belustigt
beleidigt	beruhigt
bequem	berührt
berauscht	bewegt
beschämt	bezaubert
besorgt	
bestürzt	
betäubt	
betroffen	
betrübt	
beunruhigt	
blockiert	
brummig	
<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
daneben	dankbar
depressiv	
deprimiert	
desillusioniert	
dumpf	
durcheinander	
düster	
<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
effizient	echt
eifersüchtig	ehrfürchtig
einsam	ekstatisch
empfindlich	empänglich
empört	empfindsam
energielos	energetisch
entmutigt	energisch
entrüstet	engagiert
entschlossen	enthusiastisch
entsetzt	entlastet



enttäuscht	entspannt
entzaubert	entzückt
ermüdet	erfreut
ermuntert	erfrischt
ernüchtert	erfüllt
erschlagen	ergeben
erschöpft	ergriffen
erschrocken	erheitert
erzürnt	erleichtert
	ermutigt
	erstaunt
	erwartungsvoll
	euphorisch
	exzellent

Unangenehm	Angenehm
feindlich	fasziniert
feindselig	feierlich
feststeckend	frei
frech	freudig
frustriert	freundlich
	friedlich
	froh
	fröhlich
	fürsorglich

Unangenehm	Angenehm
gefühllos	gebannt
Gefühlvoll	geborgen
gehässig	geduldig
gehemmt	geehrt
gehetzt	geerdet
geladen	gefasst
gelangweilt	gefesselt
gelassen	geheimnisvoll
gemein	geliebt
gequält	gerührt
gereizt	geschützt



geschlagen	gesegnet
gestört	gesellig
gestresst	gespannt
gewalttätig	gesund
gleichgültig	glücklich
grantig	glücklichselig
griesgrämig	großartig
	Großzügig
	gütig

Unangenehm	Angenehm
hasserfüllt	harmonisch
hässlich	heiter
herabgewürdigt	hellwach
hilflos	herzerwärmend
hitzköpfig	Herzlich
hoffnungslos	Himmlisch
hundsmiserabel	Hingebungsvoll
	Hingerissen
	hocherfreut
	hoffnungsvoll

Unangenehm	Angenehm
irritiert	inspiriert
	intelligent
	interessiert

Unangenehm	Angenehm
jämmerlich	jubilierend

Unangenehm	Angenehm
kalt	klar
kraftlos	klug
kühl	kommunikativ
kühn	konstruktiv
kümmertlich	kontaktfreudig
	kooperativ



	kraftvoll
	kreativ
	kribbelig

Unangenehm	Angenehm
launisch	lebendig
leer	lebenslustig
lethargisch	lebhaft
lustlos	leicht
	leidenschaftlich
	liebvoll
	locker
	lustig
	lustvoll

Unangenehm	Angenehm
masochistisch	meditativ
melancholisch	motiviert
mies	munter
missbraucht	mutig
missmutig	
misstrauisch	
müde	
mürrisch	
mutlos	

Unangenehm	mit Johannes	Angenehm
nachdenklich		neugierig
nachtragend		neutral
neidisch		nostalgisch
nervös		
niedergeschlagen		
niederträchtig		

Unangenehm	Angenehm
ohnmächtig	offen



	optimistisch
--	--------------

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
panisch	präsent
passiv	produktiv
peinlich berührt	
perplex	
pessimistisch	
pragmatisch	
privilegiert	

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
rachsüchtig	reizend
rasend	respektvoll
ratlos	ruhig
resigniert	
respektlos	
reumütig	
ruhelos	

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
sadistisch	sanft
sarkastisch	sanftmütig
satt	schwungvoll
sauer	selbstsicher
scheu	selig
scheußlich	sensibel
schläfrig	sesshaft
schlapp	sicher
schmerzerfüllt	sorgenfrei
schmollend	sorglos
schmutzig	spontan
chockiert	stabil
schrecklich	stark
schüchtern	still
schuldig	stolz
schwach	strahlend



schwer	stressfrei
schwermütig	
schwunglos	
selbstkritisch	
selbstsüchtig	
selbstverachtend	
sentimental	
skeptisch	
sorgenvoll	
strapaziert	
streitlustig	

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
taub	talentiert
teilnahmslos	tapfer
träge	tatkräftig
traurig	teilend
trübselig	temperamentvoll
tot	tolerant/toleriert
	turbulent

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
überdrüssig	übergücklich
überfordert	überrascht
überlastet	überschäumend
ü bermütig	überschwänglich
unangenehm	übersprudelnd
unbehaglich	überwältigt
unbeteiligt	unbekümmert
ungeduldig	unbeschwert
ungehalten	unerschütterlich
ungemütlich	ungezwungen
ungenügend	unglaublich
ungläubig	unterstützt
unglücklich	
unklar	
unnahbar	



unruhig	
unschlüssig	
unschuldig	
unsicher	
untätig	
unterdrückt	
untröstlich	
unwillig	
unwohl	
unzufrieden	

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
verängstigt	vergnügt
verärgert	verliebt
verbittert	versöhnlich
verblüfft	verspielt
verfolgt	verständnisvoll
verkrampft	vertrauensvoll
verlegen	verzaubert
verletzlich	verzückt
verletzt	vibrierend
verloren	vielseitig
verrückt	voll
verschlafen	vollkommen
verschlossen	vollwertig
verschreckt	
verspannt	
verstimmt	
verstört	
verunsichert	
verwirrt	
verwundert	
verzweifelt	
vorwurfsvoll	

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
weinerlich	wach
widerwärtig	warm





widerwillig	warmherzig
wissbegierig	wertgeschätzt
wütend	willkommen
wutentbrannt	wissbegierig
	wohl
	wunderbar
	wunderschön

<b>Unangenehm</b>	<b>Angenehm</b>
zappelig	zahm
zerknirscht	zart
zermürbt	zärtlich
zerrissen	zufrieden
zerschmettert	zugänglich
zittrig	zugeneigt
zögerlich	zugewandt
zornig	zuhörend
zurückgewiesen	zulassend
zurückhaltend	zutraulich
zweifelnd	zuversichtlich
zynisch	

mit Johanna

