

## Unangenehme Gefühle:

|               |                  |             |              |
|---------------|------------------|-------------|--------------|
| Alarmiert     | angespannt       | ängstlich   | apathisch    |
| ärgerlich     | aufgeregt        | ausgelaugt  | bedrückt     |
| besorgt       | bestürzt         | betroffen   | betrübt      |
| beunruhigt    | bitter           | blockiert   | deprimiert   |
| durcheinander | eifersüchtig     | einsam      | elend        |
| empört        | enttäuscht       | ernüchtert  | erschlagen   |
| erschöpft     | erschrocken      | erschüttert | erstarrt     |
| frustriert    | furchtsam        | gehemmt     | geladen      |
| gelähmt       | gelangweilt      | genervt     | hart         |
| hasserfüllt   | hilflos          | in Panik    | irritiert    |
| kalt          | kraftlos         | leer        | lethargisch  |
| matt          | miserabel        | müde        | mutlos       |
| nervös        | niedergeschlagen | ohnmächtig  | panisch      |
| perplex       | ratlos           | resigniert  | ruhelos      |
| sauer         | scheu            | schlapp     | schüchtern   |
| schwer        | schwermütig      | sorgenvoll  | teilnahmslos |
| tot           | träge            | traurig     | überwältigt  |
| unbehaglich   | ungeduldig       | unglücklich | unruhig      |
| unsicher      | unter Druck      | unwohl      | unzufrieden  |
| verbittert    | verspannt        | verwirrt    | verzweifelt  |
| widerwillig   | wütend           | zappelig    | zornig       |