NEURORUSH

Dein innerer Superheld · neurorush.de

Gefühlswörter-Liste

Je mehr Wörter du für Gefühle hast, desto genauer kannst du sagen, was in dir los ist. Die Wörter sind von leicht bis sehr stark sortiert. Markiere, was du heute fühlst, oder schneide die Felder als Spielkarten aus.

Wut

genervt	gereizt	sauer	wütend	zornig	außer mir

leicht — sehr stark

Angst

unsicher	nervös	besorgt	ängstlich	panisch	wie gelähmt

leicht — sehr stark

Traurigkeit

enttäuscht	bedrückt	traurig	einsam	verletzt	verzweifelt

leicht — sehr stark

Scham

verlegen	peinlich berührt	beschämt	bloßgestellt	klein	schuldig

leicht — sehr stark

Freude

zufrieden	erleichtert	fröhlich	stolz	begeistert	überglücklich

leicht — sehr stark

Ruhe & Verbundenheit

entspannt	sicher	geborgen	dankbar	verbunden	zuversichtlich

leicht — sehr stark

Tipp: Unter Wut liegt oft ein anderes Gefühl, zum Beispiel Enttäuschung, Scham oder Angst. Frag dich: War das eher Ärger oder eher Enttäuschung?

Lizenz: CC BY-NC 4.0 – frei kopieren und anpassen mit Namensnennung „NeuroRush, neurorush.de“, nicht kommerziell.
Aus NeuroRush Heft 1 „Der Nebel“ · Kein Therapieersatz.
Hilfe rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 · krisenchat.de (bis 25 Jahre) · Kinder- und Jugendtelefon 116 111 (Mo–Sa 14–20 Uhr)