

ANNA STACHOW

# Und was fühlst du?

---

DEINE GANZ PERSÖNLICHE  
GEFÜHLSLISTE



# Freude, Trauer, Überraschung...

## UND WAS FÜHLST DU?

Hier findest du ganz viele Adjektive, die verschiedene Gefühle beschreiben. Sie sollen dir mehr Klarheit und neue Perspektiven bringen. Mit Emotionen umzugehen ist ja oft nicht so einfach – wenn du sie aber gut kennst und beschreiben kannst, hast du schon den ersten Schritt gemacht!

Gefühle sind in einer bestimmten Intensität im Körper spürbar und werden von uns nach angenehm oder unangenehm eingeordnet: sie sind also weit mehr als nur Worte!

Wenn du diesen Zusammenhang näher erkunden möchtest, findest du auf der nächsten Seite eine Anleitung für diese Liste. Damit bist du eingeladen dich besser kennenzulernen: Bist du amüsiert, verunsichert oder verwirrt? Was bedeutet das für dich? Möchtest du dich so fühlen?

Lass dich von deinen eigenen Antworten überraschen und komme mit dir in Kontakt! Vielleicht fängst du mit der Zeit auch ganz von selbst an, deine Gefühle im Alltag genauer wahrzunehmen – beobachte mal: Wie wirkt sich das auf dein Verhalten und deine Beziehungen aus?

Natürlich kannst du diese Liste auch mit anderen Menschen zusammen benutzen oder dich einfach inspirieren lassen von den vielen Facetten unseres menschlichen Erlebens!

Ein interessantes Experimentieren, Kommunizieren und Beobachten wünsche ich dir!

LASS UNS LEBEN,  
DEINE ANNA



**MEHR ZU MIR FINDEST DU UNTER:**

[WWW.ANNA-STACHOW.DE](http://WWW.ANNA-STACHOW.DE)

# Finde mehr Klarheit

---

## SO KANNST DU MIT DIESEN SEITEN ARBEITEN

### Anleitung für deine Gefühlsliste

**1. Frage dich: Wie fühle ich mich?**

Spüre dafür in dich hinein. Notiere dir die ersten Begriffe, die dir in den Sinn kommen.

**2. Gehe die Wörter der Liste durch.**

Dann sieh dir die Wörter der Gefühlsliste an und spüre nach, ob irgendein Begriff in dir Resonanz findet.

**3. Ordne gefundene Gefühle auf der Skala ein.**

Wie intensiv empfindest du dieses Gefühl? Wie viel Energie steckt darin? Und ist das angenehm oder unangenehm?

**4. Frage dich: “Wie möchte ich mich gerne fühlen?”**

Vor allem, wenn du dich sehr unwohl fühlst oder unter deinen Gefühlen leidest, kann dir diese Reflexion helfen.

Wenn du weißt, was du dir eigentlich konkret wünschst, kannst du anfangen, dafür zu sorgen: aus “besser” wird vielleicht “lebendiger” oder “mutiger”. Damit kannst du dich auf den Weg machen!

# Basis- / Grundemotionen

## TYPISCHE EMOTIONEN

Verschiedene Forscher\*innen haben untersucht, ob es Emotionen gibt, auf die sich alle Gefühle zurückführen lassen. Hier zwei Beispiele aus der Emotionsforschung:

## GRUNDEMOTIONEN

nach Alan S. Cowen & Dacher, Keltner

angeekelt	belustigt	freudig	schmerzerfüllt	verlangend
angeregt	besorgt	gelangweilt	sexuell be-	verwirrt
ängstlich	bewundernd	gelassen	gehend	verzückt
ästhetisch an-	ehrfürchtig	interessiert	traurig	wütend
gesprochen	erleichtert	nostalgisch	überrascht	zufrieden
aufgeregt	erschrocken	romantisch	unbehaglich	

Damit du noch tiefer eintauchen und dein Gefühlsvokabular verfeinern und erweitern kannst, habe ich dir hier eine lange Liste verschiedener Gefühle zusammengestellt.

Los geht's mit eher neutralen Gefühlen, dann folgen unangenehme und dann angenehme. Die Einteilung ist ein Vorschlag von mir zur besseren Übersicht – für dich kann das ganz anders sein. Viel Spaß beim Experimentieren!

# Eher neutral

## ICH FÜHLE MICH...

ahnungslos	perplex
distanziert	schüchtern
entschieden	sehnsüchtig
extrovertiert	selbstkritisch
gedankenlos	überzeugt
intellektuell	unbeeindruckt
nach innen gekehrt	unbeteiligt
nachdenklich	unentschlossen

albern	kritisch	verduzt
allein	neugierig	verwundert
ambivalent	still	wachsam
chaotisch	skeptisch	willig
erregt	überrascht	ziellos
introvertiert	ungewiss	zögerlich
irritiert	unschlüssig	zweifelnd
kribbelig	verblüfft	zweispältig

# Eher unangenehm

## ICH FÜHLE MICH...

bedrückt	geknickt	sentimental
belastet	gelangweilt	sorgenvoll
besorgt	grüblerisch	traurig
betrübt	hoffnungslos	trostlos
depressiv	melancholisch	trübsinnig
deprimiert	niedergeschlagen	überfordert
desinteressiert	nutzlos	überlastet
entmutigt	pessimistisch	unerfüllt
enttäuscht	ratlos	verzweifelt
ernüchtert	resigniert	wehmütig
frustriert	selbstverachtend	weinerlich

alarmiert	furchtsam
angespannt	hektisch
ängstlich	hysterisch
auf der Hut	nervös
aufgewühlt	panisch
außer mir	schmerzerfüllt
beunruhigt	schockiert
dünnhäutig	ungeduldig
durcheinander	unruhig
empfindlich	verrückt
entsetzt	verstört
erschreckt	verunsichert
erschüttert	zerrissen
fassungslos	zittrig

abgespannt	fremd	müde
abwesend	gefühllos	schwach
angestrengt	gehemmt	schwindelig
antriebslos	gelähmt	schwunglos
apathisch	gleichgültig	sinnlos
ausgelaugt	handlungsunfähig	sprachlos
benebelt	interessenlos	teilnahmslos
betäubt	kalt	träge
blockiert	kaputt	unklar
daneben	konfus	unsicher
desorientiert	kraftlos	verloren
dumpf	labil	verschlossen
elend	lebles	verwirrt
energieelos	leer	zerbrechlich
erledigt	leidend	zerbrochen
erschöpft	lethargisch	zermürbt
erstarrt	matt	zurückgezogen

abhängig	getrieben
ausgeliefert	gezwungen
ausgenutzt	hilflos
ausweglos	machtlos
bedrängt	ohnmächtig
bedroht	passiv
belästigt	schutzlos
chancenlos	überrumpelt
eingengt	unter druck
eingeschüchtert	unterdrückt
gefangen	verfallen
gehetzt	verfolgt
gestresst	widerwillig

abscheulich	jämmerlich	unangenehm
dreckig	krank	ungemütlich
durstig	miserabel	unglücklich
fürchterlich	pervers	unwohl
hässlich	schlecht	unzufrieden
hungrig	schrecklich	verstimmt

## EHER UNANGENEHM

abwehrend	geladen	reizbar
aggressiv	gemein	sadistisch
angeekelt	genervt	sauer
angreifend	gereizt	schadenfroh
ärgerlich	gewalttätig	schlecht gelaunt
arrogant	gierig	streitlustig
bitter	grausam	trotzig
boshaft	griesgrämig	überheblich
eingebildet	hart	unausgeglichen
eitel	hasserfüllt	ungehalten
empört	jähzornig	verärgert
entrüstet	launisch	vorwurfsvoll
erzürnt	missgünstig	wütend
explosiv	misstrauisch	zerknirscht
feindlich	mürrisch	zornig
fuchsteufelswild	rachsüchtig	zynisch
gehässig	rasend	

abgehängt	hintergangen
alleingelassen	isoliert
ausgestoßen	nachtragend
bedauernd	naiv
befangen	neidisch
beleidigt	peinlich berührt
beobachtet	reumütig
beschämt	schuldig
bestürzt	unnahbar
betroffen	unterlegen
betrogen	unverbunden
eifersüchtig	unverstanden
einsam	verachtet
erniedrigt	verlassen
ertappt	verlegen
gedemütigt	verletzt
gekränkt	vernachlässigt
gequält	verraten
getrennt	zurückgewiesen

# Eher angenehm

## ICH FÜHLE MICH...

authentisch	interessiert	nett
charmant	jugendlich	produktiv
cool	kindlich	schick
echt	kreativ	schön
eifrig	kühn	selbstsicher
einfallsreich	leicht	sexy
entschlossen	leistungsstark	siegessicher
exzellent	locker	stabil
fesselnd	lustig	stolz
frei	machtvoll	tapfer
hübsch	motiviert	triumphierend
humorvoll	mutig	unwiderstehlich
intelligent	nah	wissbegierig

aufrichtig	respektvoll
einladend	sanft
empathisch	sensibel
empänglich	sorgend
feinsinnig	teilnahmsvoll
freundlich	tolerant
fürsorglich	treu
geduldig	verständnisvoll
großzügig	vertrauensvoll
gütig	warmherzig
herzlich	weichherzig
hilfsbereit	zärtlich
kommunikativ	zugänglich
kontaktfreudig	zugeneigt
kooperativ	zugewandt
liebepoll	zuhörend
mitfühlend	zulassend
offen	zutraulich

## EHER ANGENEHM

aktiv	energiegeladen	lebhaft
angeregt	energisch	leidenschaftlich
angespornt	engagiert	lustvoll
aufgedreht	entflammt	munter
aufgeregt	enthusiastisch	präsent
aufgeweckt	entzündet	prickelnd
aufmerksam	euphorisch	schwungvoll
ausgelassen	fidel	spritzig
beflügelt	geil	stark
belebt	gespannt	tatkräftig
berauscht	gesund	überschäumend
beschwingt	hellwach	überschwänglich
bewegt	kräftig	überströmend
dynamisch	kraftvoll	vital
ekstatisch	lebendig	wach
elektrisiert		

akzeptiert	geschätzt
angenommen	geschützt
beeindruckt	gesegnet
behütet	gesellig
bereichert	gestärkt
beruhigt	gestützt
berührt	getragen
besänftigt	gewürdigt
beschützt	mitgerissen
entlastet	sicher
ermuntert	unterstützt
ermutigt	verliebt
geborgen	verstanden
gehrt	zugehörig
geliebt	

befreit	gut gelaunt	spontan
befriedigt	harmonisch	strahlend
beseelt	hoffnungsvoll	stressfrei
dankbar	klar	transzendent
einmalig	konstruktiv	unerschütterlich
erfrischt	neugierig	ungezwungen
erfüllt	optimistisch	unschuldig
erleichtert	positiv	vertraut
erleuchtet	privilegiert	vollkommen
erwartungsvoll	reich	vollwertig
furchtlos	selbstwirksam	zart
gefühlvoll	selig	zukunftsfröhlich
gelöst	sinnlich	zuversichtlich
großartig	sonnig	

andächtig	gefesselt
begeistert	gerührt
entzückt	hingerissen
ergeben	inspiriert
ergriffen	überwältigt
erstaunt	verzaubert
fasziniert	verzückt
gebannt	

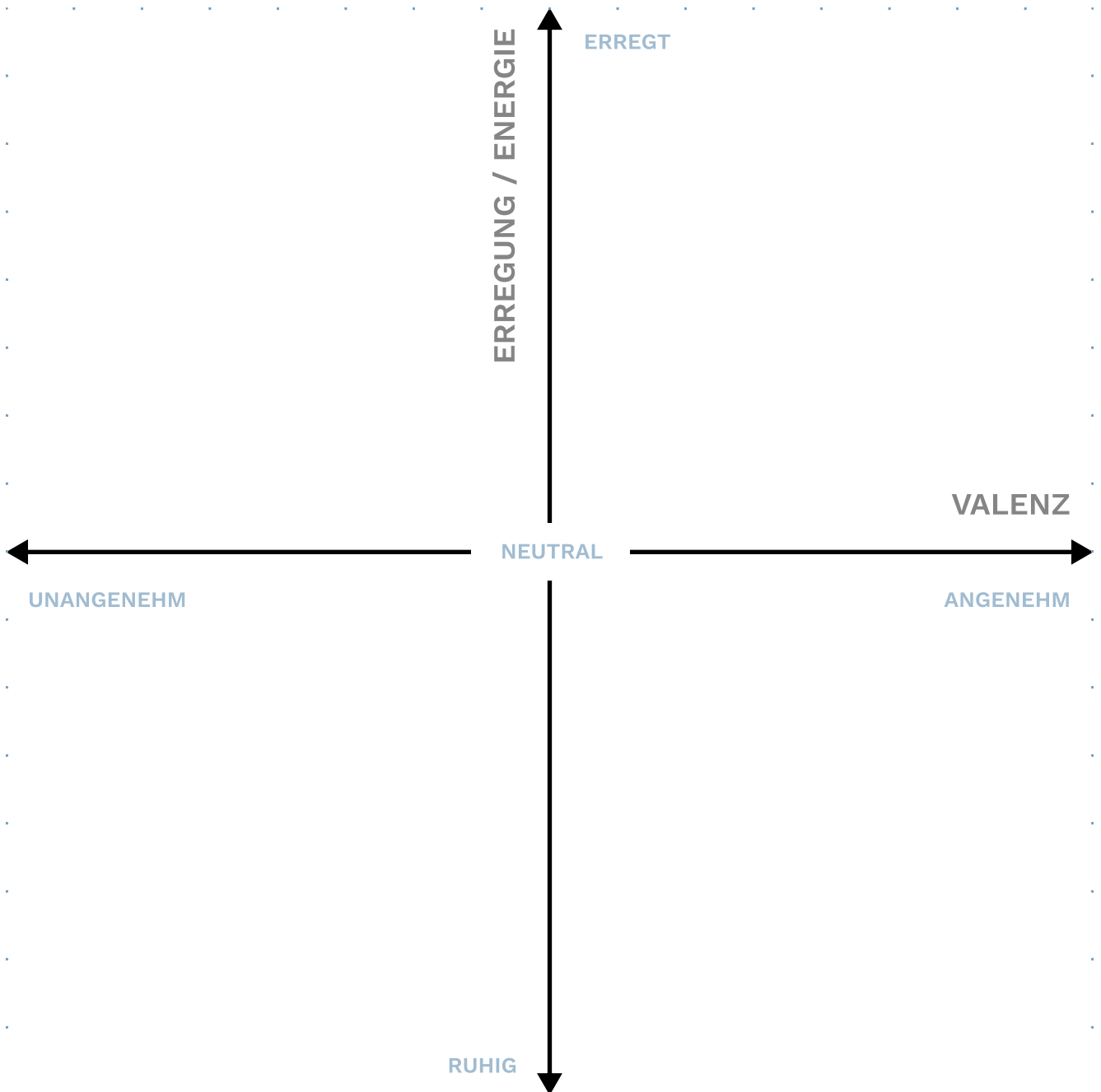
ausgeglichen	geerdet	ruhig
ausgeruht	gefasst	satt
ausgeschlafen	gelassen	tiefenentspannt
behaglich	gemütlich	wohl
beständig	gesammelt	zentriert
entspannt	konzentriert	zufrieden
friedlich	meditativ	

amüsiert	lebensfreudig
beglückt	lebenslustig
belustigt	schelmisch
erfreut	sorgenfrei
erheitert	sorglos
freudestrahlend	übermütig
freudig	unbekümmert
froh	unbeschwert
fröhlich	unbesorgt
glücklich	vergnügt
glücklichselig	verspielt
heiter	vorfreudig

# Affekt – Basis einer Emotion

## INTENSITÄT UND BEWERTUNG

angelehnt an James Russell & Lisa Feldman Barrett



*Spüre in deinen Körper hinein:*

**WO WÜRDEST DU DEIN GEFÜHL EINORDNEN?**



# Ankommen in dir und im Leben

---

GEMEINSAM WIRD ES EINFACHER

## Ich freue mich auf Kontakt mit dir!

Interessieren dich Körper, Gedanken, Emotionen tiefe Lebensthemen, Identität und Lebensvisionen?

Dann möchte ich dich gerne [zu meiner News- & Warteliste einladen](#): Du bekommst Post von mir, sobald ich einen neuen Artikel in meinem Magazin veröffentlicht habe oder es sonst etwas Neues von mir gibt.

Außerdem kannst du mir [gerne jederzeit eine Nachricht schreiben](#) oder dich [auf LinkedIn mit mir vernetzen](#).

Lass uns gemeinsam die innere Freiheit und innere Kraft feiern, die unsere Lebendigkeit zum Strahlen bringt.

Ich freue mich auf dich!

# Impressum

---

**AUTORIN:** Anna Stachow  
Württembergische Str. 44  
10707 Berlin

**WEBSEITE:** [www.anna-stachow.de](http://www.anna-stachow.de)

**E-MAIL:** [hallo@anna-stachow.de](mailto:hallo@anna-stachow.de)

**LINKEDIN:** [www.linkedin.com/in/anna-stachow](http://www.linkedin.com/in/anna-stachow)



## Rechtliche Hinweise

---

Inhalte und Angebote von mir, Anna Stachow, sind und ersetzen keine Psychotherapie, es werden keine medizinischen oder psychologischen Diagnosen gestellt. Heilungs-versprechen gebe ich nicht ab. Das kann, will und dürfte ich auch gar nicht. Die\*der Leser\*in ist in vollem Umfang selbst verantwortlich für ihre\*seine körperliche und geistige Gesundheit.

Die Autorin (Anna Stachow) hat alle Bemühungen aufgewendet um die Genauigkeit der in diesem Werk enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Dennoch sind alle Informationen aus diesem Werk ohne Garantie. Es ist nicht möglich die Autorin (Anna Stachow) für Schäden zur Verantwortung zu ziehen, die indirekt oder direkt durch die Anwendung der in diesem Werk enthaltenen Hinweise, Vorschläge und Übungen entstanden sind.

Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der Autorin (Anna Stachow). Bitte frage mich, falls du die Inhalte dieses Werkes verwenden möchtest.

Alle Bilder, außer der Portraitfotos der Autorin, sind unter der „Creative Commons“-ähnlichen Lizenz auf [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) veröffentlicht. Sie dürfen entsprechend den dort angegebenen Lizenzbedingungen verwendet werden.

Fotos: [unsplash \(www.unsplash.com\)](http://www.unsplash.com)

Portraitfotos der Autorin: Alexander Klebe ([www.alexanderklebe.de](http://www.alexanderklebe.de))