

Ikkevoldelig Kommunikation

Nogle ord for følelser, som de fleste kan genkende

Følelser når behov ER opfyldt

afklaret	frejdig	løftet	sikker
afslappet	fri	medfølelse	sprudlende
begejstret	glad	munter	spændt
behagelig	hengiven	mæt	stille
betaget	henrykt	nysgerrig	stimuleret
bevæget	høj	nærværende	stolt
blød	håbefuldt	opfyldt	strålende
draget	inspireret	ophidset	styrket
dristig	intens	oplagt	taknemmelig
ekstatisk	interesseret	opmærksom	tilfreds
energisk	ivrig	opslugt	tillidsfuld
engageret	jublende	opstemt	tilpas
eventyrlysten	klar	optimistisk	tiltrukket
fascineret	kærlig	overrasket	tryk
fattet	kåd	overvældet	udhvilet
forbavset	legesyg	paf	varm
forbløffet	lettet	rask	venlig
forfrisket	levende	rolig	øm
fornøjet	livlig	rørt	åben
fredfyldt	lykkelig	sensitiv	åndeløs

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende.

*Følelsernes årsag søges i det indre liv i form af behov:
Jeg føler ... **fordi jeg** har behov for ...*

Ikkevoldelig Kommunikation

Nogle ord for følelser, som de fleste kan genkende

Følelser når behov IKKE ER opfyldt

afskrækket	forskrækket	nedslået	såret
angst	fortvivlet	nervøs	trist
anspændt	foruroliget	opgivende	træt
apatisk	forvirret	ophidset	tung
arrig	frustreret	oprørt	tungsindig
bange	gal	overrasket	tøvende
bedrøvet	gnaven	overvældet	ubehagelig
bekymret	hadefuld	panisk	udkørt
bitter	hjælpeløs	rasende	udmattet
chokeret	håbløs	rastløs	ugidelig
desperat	irriteret	rådvild	ulykkelig
død	jaloux	rystet	urolig
elendig	ked af det	skeptisk	usikker
ensom	keder mig	skræmt	utilfreds
fastlåst	kold	skrøbelig	utilpas
febrilsk	lad	skuffet	utryg
fjern	ligeglad	sorgfuld	utålmodig
flov	længselsfuld	sur	vanvittig
forfærdet	misfornøjet	svag	vild
forknyt	mistroisk	sørgmodig	vred
forlegen	modløs	søvnig	ængstelig
forpint	modvillig	sårbar	ærgelig

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende.

Følelsernes årsag søges i det indre liv i form af behov:

*Jeg føler ... **fordi jeg** har behov for ...*