

Liste: 78 Gefühle und Emotionen

friedvoll	zufrieden besinnlich vertraut liebepoll vertrauensvoll fürsorglich	nachdenklich entspannt offen gelassen empfindsam dankbar	
kraftvoll	treu wichtig hoffnungsvoll wertgeschätzt respektiert stolz	zuversichtlich intelligent wertvoll kostbar erfüllt heiter	
freudig	bewusst kreativ verspielt energetisch sinnlich begeistert	wunderbar extravagant amüsiert anregend faszinierend mutig	
verängstigt	abgelehnt verwirrt hilflos unterwürfig unsicher ängstlich	verblüfft entmutigt bedeutungslos schwach töricht verlegen	
wütend	verletzt feindselig sauer zornig hasserfüllt kritisch	eifersüchtig selbstsüchtig frustriert wutentbrannt genervt misstrauisch	
traurig	schläfrig gelangweilt einsam deprimiert beschämt schuldig	apathisch minderwertig unzulänglich elend dumm schüchtern	

Gefühle-Liste zum Ausdrucken

Die Liste mit insgesamt **78 Gefühlen** kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühle leichter zu erkennen und auszudrücken. Sie basiert auf dem Gefühlsrad, das die US-amerikanische Familientherapeutin Gloria Willcox entwickelt hat.

Die Liste besteht aus **sechs primären Gefühlen** in der linken Spalte, die als Basis für **72 weitere Gefühle** (in den beiden mittleren Spalten) angesehen werden.

Anleitung:

Nutzen Sie die Liste als Werkzeug, um Ihre Gefühle zu deuten und in Worte zu fassen. Sie können dabei zunächst von den **sechs Basisgefühlen** in der linken Spalte ausgehen, um die Emotion in einem weiteren Schritt präziser zu bestimmen. Auch die sprichwörtlichen „gemischten Gefühle“ sind möglich.

Beachten Sie bitte, dass die Liste keinen vollständigen Überblick bietet über alle Gefühle, die Menschen verspüren können. **Unser Tipp:** Notieren Sie sich Emotionen, die Ihrem Empfinden nach fehlen, in eigenen Worten. Sie können dafür die rechte Spalte nutzen.

Auf [NetDoktor](#) erfahren Sie mehr zum Thema [Gefühle und Emotionen!](#)

Quelle:

Willcox, G.: The Feeling Wheel. In: Transactional Analysis Journal 1982, Vol. 12, No. 4; doi: 10.1177/036215378201200411