



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## Angenehme Gefühle

1. wohl, angenehm, zufrieden
2. stark, kraftvoll, vital, lebendig
3. ausgeglichen, zentriert, harmonisch
4. ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll
5. beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt
6. belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, schwungvoll
7. erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, überwältigt, begeistert, hingerissen
8. heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt
9. erfreut, hochofren, entzückt
10. inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt
11. bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt
12. nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich
13. wachsam, aufmerksam
14. offen, frei
15. sicher
16. mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt
17. stolz
18. dankbar
19. klar, konzentriert
20. optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
21. neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
22. erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, verduzt
23. hilfsbereit
24. mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
25. heiter, humorvoll, schelmisch, lustig
26. sensibel, zart, zerbrechlich

## Unangenehme Gefühle

1. allein, einsam, isoliert, getrennt, traurig
2. beschämt, peinlich berührt
3. eifersüchtig, neidisch
4. angespannt, energielos, schlaff
5. erschöpft, ausgebrannt, überlastet,
6. gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert
7. ungeduldig, nervös
8. unzufrieden, verstimmt, gekränkt, gereizt
9. frustriert, bitter, verbittert,
10. zögernd, unentschlossen, hin und hergerissen,
11. widerwillig, angewidert,
12. aufgewühlt, fassungslos
13. schockiert, panisch, verzweifelt
14. ärgerlich, verärgert, wütend, erregt, erzürnt,
15. entsetzt, enttäuscht, genervt,
16. überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, stutzig, perplex, durcheinander
17. hilflos, angespannt, gestresst
18. sprachlos, aus der Fassung
19. unruhig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert, ungeduldig
20. skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch,
21. ängstlich, besorgt, verängstigt, furchtsam,
22. bestürzt, erschrocken, erschüttert
23. verletzt, gequält, leidend, gerädert, schmerz erfüllt,
24. müde, schläfrig, faul, träge, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch
25. melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch,
- entmutigt, angeödet, übersättigt,
26. niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwermütig, belastet
27. bedauernd, bekümmert, betroffen, betrübt, traurig