

Gefühle	0 = trifft nicht zu 1 = eher selten 2 = manchmal 3 = häufig 4 = sehr oft										
	Interesse	Freude	Liebe	Gelassenheit	Angst	Ohnmacht	Traurigkeit	Ärger	Ekel	Schuld	Scham
Abenteuerlust	0	1									
Abgeschlagenheit	4						1				
Abneigung	0							1			
Abscheu	0								1		
Abstoßung	0								1		
Abwehr	1								1		
Alarmiertheit	0	1			1			1			
Alleinsein	0										1
Angeregt-Sein	0	1									
Angespanntheit	0				1			1			
Angetan-Sein	0	1									
Anziehung	0	1	1								
Apathie	0					1				1	
Argwohn	0				1						
Aufgebrachtheit	0							1			
Aufgedreht-Sein	0		1								
Aufgeregtheit	0	1									
Aufmerksamkeit	0	1									
Aufregung	0							1			
Ausgeglichen-Sein	0			1							
Ausgelassenheit	0		1								
Ausgeliefert-Sein	1					1					
Bann	0	1									
Bedauern	1						1			1	1
Bedrückung	4						1			1	1
Befangenheit	0				1					1	1
Befremden	4								1		
Befriedigung	1		1								
Begehren	0		1								
Begeisterung	4		1								
Bekommenheit	0				1					1	1
Bekümmern	3						1				
Belastung	4						1			1	1
Benommenheit	1									1	1
Berührt-Sein	4		1								
Bestürzung	0							1		1	1
Betäubung	2					1					
Betroffenheit	2						1			1	1
Betrübtheit	4						1			1	
Beunruhigung	3				1						
Bewegtheit	3		1	1							
Bezauberung	4	1									
Blockade	1					1					
Dankbarkeit	3		1								
Deprimiertheit	4					1	1			1	
Ehrfurcht	3		1								
Eifer	1	1									
Einsamkeit	4										1
Ekstase	4		1								
Elend	0						1				
Empörung	1							1			
Energetisierung	3	1	1								
Enthusiasmus	4		1								
Entlastung	0			1							
Entmutigung	3						1				
Entrüstung	1							1			
Entschlossenheit	0	1									
Entsetzen	0				1				1	1	1
Entspanntheit	0			1							



Optimismus	2	1						
Panik	3			1				
Pein	3				1			
Peinlichkeit	0					1		1
Qual	0					1		
Ratlosigkeit	2				1			
Rausch	0	1						
Resignation	4				1			1
Reue	1						1	1
Ruhe	0			1				
Sanftheit	0			1				
Sättigung	0			1				
Scheu	0				1		1	
Schlaf-Sein	3					1		
Schmerz	4					1		1
Schock	0				1		1	
Schrecken	0				1			
Schwung	2	1						
Schwermut	4					1		
Sehnsucht	4		1			1		
Seligkeit	0		1					
Sicherheit	1			1				
Sorge	2				1			
Sorglosigkeit	0			1				
Spannung	0	1						
Stolz	3		1					
Sympathie	3		1					
Triumph	1		1					
Überdruß	0						1	
Übermut	0		1					
Überwältigung	0		1					
Unbehagen	0				1		1	
Unbekümmertheit	0			1				
Ungehaltensein	1						1	
Unglücklich-Sein	2					1		
Unmut	1						1	
Unsicherheit	3				1			1
Unwohlsein	1				1			1
Unzufriedenheit	2						1	
Verachtung	0							1
Verbitterung	3						1	
Verdruß	0						1	
Vergnügen	1		1					
Verlangen	4		1					
Verlegenheit	0				1			1
Verlorenheit	1					1		
Verstimmung	2						1	
Verstörung	2					1		
Versunkenheit	3	1						
Vertrauen	4			1				
Vertraulichkeit	0		1					
Verzagen	2						1	
Verzagtheit	2				1			
Verzauberung	4	1	1					
Verzweiflung	4					1	1	1
Vorsicht	2				1			
Wachheit	0	1						
Wärme	2		1					
Wehmut	2						1	
Widerwillen	0							1
Wissbegier	0	1						
Wohlfühl	0			1				
Wund-Sein	4						1	
Wut	0						1	
Zärtlichkeit	2		1					
Zerknirschung	4							1
Zerschlagenheit	4						1	1
Zorn	1						1	
Zufriedenheit	2	1	1					
Zuneigung	3		1					
Zuversicht	1	1	1					

## Körpersignale

	0 = trifft nicht zu 1 = eher selten 2 = manchmal 3 = häufig 4 = sehr oft	Interesse	Freude	Liebe	Gelassenheit	Angst	Ohnmacht	Traurigkeit	Ärger	Ekel	Schuld	Scham
Atemlosigkeit	0								1			
Atemung ruhig, regelmäßig	4			1	1							
Atemung schnell	0					1			1	1		
Atemung vertieft	4								1			
Atemung: flach, stockend	0					1		1				1
angewideter Blick	0									1		
Augen aufgerissen, geweitet	0					1				1		
Augen starren	4					1						
Augen wach, offen	2	1										
Vermeiden von Blickkontakt	1										1	1
Augenausdruck weich	2			1								
Augenbewegungen unruhig	1					1						
Augenbrauen zusammengezogen	2								1			
Augenfunkeln/-sprühen	2			1								
Augenregion hart	4								1			
Bewegungen fahrig, hastig	1					1	1					
Bewegungen langsam	2							1				
Bewegungen lebhaft	3			1								
Bewegungen präzise, ruhig	2				1							
Bewegungen ruckartig	2								1			
Bewegungslosigkeit, Erstarrung	1									1		1
Beklemmung, Enge, Druck	4					1		1				
Erstickungsempfinden	2										1	1
Weitegefühl	2			1								
Enge im Zwerchfell	0						1					
Gesicht gerötet	0	1							1			
Gesicht strahlend	2			1								
Gesicht und Kiefer angespannt	2								1			
Gesicht warm	4			1								
Gesicht: Erbleichen	0					1			1			
Gesicht: Erröten, heiss	0					1						1
Gesicht: Lippen gepresst	2								1			
Gesicht: Mimik und Gestik lebhaft	3	1										
Gesicht: Mundwinkel hängend	4							1				
Gesicht: Ohren „gespitzt“	4											
Gesichtsausdruck verzerrt	2									1		
Gesichtszüge entspannt	1				1							
Gesichtszüge weich	2			1								
Gespür für sich selbst verlieren	4					1						
Harndrang; Durchfall; Erbrechen	4					1						
Herzklopfen oder -stolpern	0			1								
Herzklopfen stark; erhöhter Puls	0					1						
Herzregion geöffnet	4			1								
Herzschlag gleichmäßig	4				1							
Herzschmerzen; Schweregefühl	4							1				
Hitze oder Kälteempfinden	4					1						
innere Hitze	1							1	1			
Aufrichten der Arm-/Nackenhaare	0					1						
Kloß im Hals; zugeschnürte Kehle	1					1		1				





## Ergebnis

0 = trifft nicht zu  
 1 = eher selten  
 2 = manchmal  
 3 = häufig  
 4 = sehr oft

Interesse

Freude

Liebe

Gelassenheit

Angst

Ohnmacht

Traurigkeit

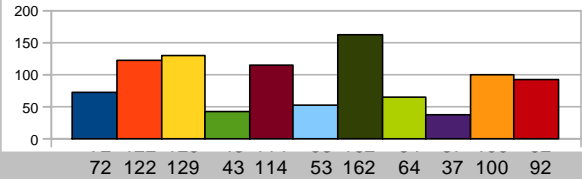
Ärger

Ekel

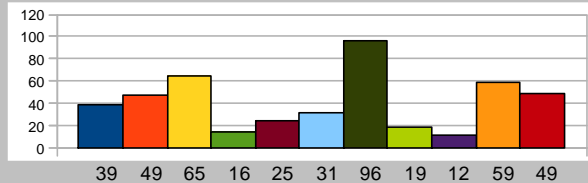
Schuld

Scham

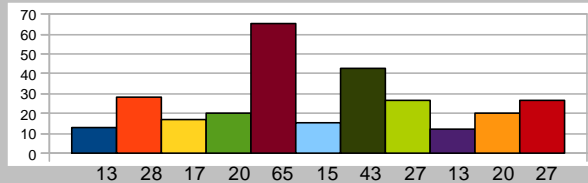
## Gesamt



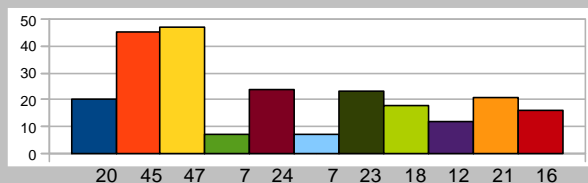
## Nur „Gefühle“



## Nur „Körpersignale“



## Nur „Handlungsimpulse“



## Ich fühle mich...

0 = trifft nicht zu  
 1 = auch, ein wenig  
 2 = ja, durchaus  
 3 = ziemlich, viel  
 4 = total, sehr

abgelehnt	2
angegriffen	2
ausgegrenzt	3
bedroht	0
belogen	1
benutzt	3
beschuldigt	1
betrogen	0
eingeeengt	2
eingeschüchtert	0
entwertet	1
erniedrigt	2
fallen gelassen	2
gezwungen	1
herabgesetzt	0
ignoriert	4
in die Enge getrieben	1
in eine Schublade gesteckt	3
kritisiert	2
missbraucht	4
nicht angenommen	3
nicht beachtet	2
nicht gehört	3
nicht geliebt	2
nicht gesehen	1
provoziert	0
reingelegt	0
überfahren	0
unterdrückt	0
verlassen	2
vernachlässigt	0
verraten	0
zurückgewiesen	1



## Ich bin...

blau = errechnet  
rot = gewichtet:

0 = uups, echt?  
1 = da ist was dran  
2 = ja, das stimmt  
3 = fühle ich sehr  
4 = dominiert mich

am Boden zerstört	0	
angespannt	0	
in mir ist Angst / Furcht	0	
ängstlich, verängstigt	0	
voller Ärger	0	
ärgerlich	0	
aufgebracht	0	
voller Kummer	2	
verbittert	1	
deprimiert	4	
ich verspüre Druck / Enge	0	
einsam, alleinsein	0	
empört	0	
entsetzt	0	
enttäuscht	3	
mich begleitet Angst / Furcht	0	
fassungslos	0	
ich spüre in mir Feindseligkeit	0	
frustriert	2	
gestresst	0	
in mir ist Hass, Groll, Rache	0	
hilflos / machtlos	0	
irritiert, verwundert	0	
kleinmütigt	0	
mutlos	1	
niedergeschlagen	0	
ich verspüre in mir Scham	0	
es gibt in mir seel. Schmerz	4	
ich fühle mich schwach	2	
in mir gibt es Traurigkeit	4	
unfrei	0	
unglücklich	0	
unsicher	0	
verlegen	0	
verletzt, gekränkt	4	
verloren	0	
verwirrt, durcheinander	0	
es gibt in mir Wut, Zorn	0	

## Ich brauche...

blau = errechnet

rot = gewichtet:

0 = kann sein

1 = da ist was dran

2 = spüre ich sehr

3 = brauche ich sehr

4 = fehlt mir total

