

Frage 3: Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

VERÄRGERT		DEPRIMIERT		VERWIRRT	HILFLOS	GLEICHGÜLTIG	ÄNGSTLICH	VERLETZT	TRAURIG	BEURTEILEND
irritiert	laut	enttäuscht	masochistisch	zweifelnd	unfähig	unsensibel	furchtsam	am Boden zerstört	weinerlich	versteinert
wütend	reaktiv	entmutigt	feststeckend	ungewiss	allein	abgestumpft	zu Tode verängstigt	schikaniert	sorgenvoll	todernst
feindselig	fluchend	beschämt	verkrampt	unentschlossen	gelähmt	reserviert	argwöhnisch	benachteiligt	schmerzgeplagt	strikt
beleidigend	schröff	kraftlos	angespannt	perplex	ermüdet	lustlos	ängstlich	schmerzerfüllt	desolat	stirnrunzelnd
ungehalten	streitsüchtig	herabgewürdigt	blockiert	verlegen	nutzlos	gelangweilt	alarmiert	gequält	unglücklich	zurückgestoßen
aufgebracht	giftig	schuldig	verzweifelt	zögernd	minderwertig	geistig	in Panik	zurückgewiesen	einsam	schreiend
hasserfüllt	zornig	unzufrieden	hoffnungslos	schüchtern	verletztlich	abwesend	nervös	verletzt	betrübt	angewidert
unangenehm	aufbrausend	sich elend fühlend	griesgrämig	desillusioniert	leer	kalt	verängstigt	beleidigt	traurig	unfair
angreifend	halsstarrig	jämmerlich	daneben	argwöhnisch	verstört	leiblos	besorgt	leidet	bestürzt	sich angegriffen
aggressiv	rebellisch	selbstverachtend	launisch	mit ungutem Gefühl	mitleiderregend	kaltschnäuzig	erschrocken	schmerzend	entmutigt	fühlend
verbittert	entnervt	selbst hassend	mürrisch	verloren	verzweifelt	uninteressiert	schüchtern	in der Opferrolle	überempfindlich	angreifend
frustriert	ungeduldig	schmollend	mäkelnd	unsicher	verdammt	unempfindlich	zitternd	gefangen	taktlos	gefangen
kontrollierend	zuwider	niedergeschlagen	Widerstand	ruhlos	überwältigt	müde	ruhelos	mit gebrochenem Herzen	reumütig	verletzend
nachtragend	verurteilend	sich schrecklich fühlend	leistend	angespannt	inkompetent	mechanisch	bedroht	gemartert	mürrisch	rechthaberisch
hitzköpfig	kochend vor Wut	hundsmiserabel	bestrafend	gestresst	unbeholfen	langsam	feige	entsetzt	sauer	gestelzt
bösartig	höhnisch	verzweifelt	missmutig	unbehaglich	unfähig gemacht	träge	unsicher	ungerecht behandelt	sich selbst	steif
rasend	sarkastisch	befremdet	verschoben	vergleichend	keine Gefühle		misstrauisch	gedemütigt	strafend	brutal
kritisch	überheblich	mies	grantig	unehrlich	zulassend		bedroht	aufgebracht	unwürdig	streitlustig
niederträchtig	schrill	pessimistisch	belastet	überlegen	abgeschnitten		verklemt	zurückgezogen	zerbrechlich	aufdringlich
gewalttätig	giftig	entmutigt	negativ	verächtlich	gefangen		sich sorgend	verschmüpft	getrennt	vernachlässigend
rachsüchtig	beleidigend	heruntergekommen	erschlossen	manipulativ	schwach		aggressiv	empört	am Boden	hinhaltend
sadistisch	respektlos	sich selbst herabgemacht	nicht ganz auf der Höhe	wertend	krank		angreifend	Himmel	zerstört	grob
gemein	eifersüchtig	wütentbrannt	energielos	vorurteilsbehaftet	angeekelt		abwehrend	leidend	aus heiterem	schimpfend
gehässig	heruntergemacht	wütentbrannt	in der Hölle	streitlustig	zappelig		feindselig	distanziert	aus heiterem	zeternd
wutentbrannt	gemacht	aufgewühlt	zitternd	herrisch	zitternd		schrecklich	angegriffen	aus heiterem	gellend schreiend
aufgewühlt	um sich	feindlich	empfindlich	herablassend	sehnsüchtig,		vorsichtig	terrorisiert	aus heiterem	hart
feindlich	schlagend	zurückgewiesen	verhärtet	fordernd	voll Verlangen		beunruhigt	tyrannisiert	aus heiterem	künstlich
zurückgewiesen	schreiend	wahnsinnig	unentschieden	bestürzt	hungrig		mit sich selbst	verschlossen	aus heiterem	falsch
wahnsinnig	kreischend	böse	eingefallen	abgelenkt	sichwindend		beschäftigt	gekränkt	aus heiterem	oberflächlich
böse	rachgierig	erzürnt	mit hängenden Schultern	desorientiert	nervös		rigide	unterdrückt	aus heiterem	angespannt
erzürnt	sich rächend		Schultern	aus dem Gleichgewicht geraten	benebelte		phobisch	herabgesetzt	aus heiterem	besitzergreifend
	zurechtweisend		schmerzzerfüllt	rasend	zuckend		intolerant		aus heiterem	klagend
				errötend	zwanghaft		zerrissen		aus heiterem	zwanghaft
				unbeholfen			eingeschüchtert		aus heiterem	unverblümt
							ausweichend			
							abstoßend			
							versteinert			
							unbeugsam			
							paranoid			
							gehemmt			
							verkrampft			
							klammernd			
							vorurteilsbehaftet			
							gehässig			
							Platzangst			
							entwickelnd			
							verlegen			

Frage 4: Wer wärst du ohne den Gedanken?

OFFEN	LIEBEVOLL	GLÜCKLICH	INTERESSIERT	LEBENDIG	POSITIV	FRIEDLICH	STARK	ENTSPANNT
verständnisvoll	rücksichtsvoll	glücklich	fasziniert	verspielt	eifrig	ruhig	verlässlich	begeistert
souverän	herzlich	freudig	interessiert	couragiert	aufgeweckt	gut	sicher	glänzend
locker	gefühlvoll	entzückt	vertieft	energetisch	aufrichtig	ungezwungen	zuverlässig	strahlend
verbunden	zärtlich	übergücklich	wissbegierig	befreit	inspiriert	behaglich	einzigartig	besinnlich
frei	ergeben	fröhlich	vertieft	optimistisch	aufgeregt	erfreut	dynamisch	lächelnd
mitfühlend	angezogen	dankbar	neugierig	ausgelassen	enthusiastisch	ermutigt	beharrlich	geerdet
interessiert	leidenschaftlich	gesellig	erstaunt	lebhaft	kühn	überrascht	kühn	ohne Eile
zufrieden	bewundernd	ekstatisch	beteiligt	schwungvoll	mutig	zufrieden	sorgenfrei	konzentriert
empänglich	warmherzig	zufrieden	aufmerksam	begeistert	wagemutig	ruhig	stabil	aufgeschlossen
akzeptierend	berührt	froh	beobachtend	wunderbar	hoffnungsvoll	sicher	ehrlich	effizient
nett	nah	heiter	amüsiert	lustig	optimistisch	entspannt	ruhig	nicht
harmonisch	geliebt	sonnig	nachdenklich	großartig	wunderschön	gelassen	sich selbst bestätigend	kontrollierend
einfühlsam	süß	freudig erregt	zuvorkommend	großzügig	kreativ	fröhlich	wahrhaft	anspruchslos
tolerant	sanft	jubilierend	eifrig	teilend	konstruktiv	gesegnet	unterstützend	vertrauend
freundlich	mitfühlend	jovial	konzentriert	intelligent	hilfsbereit	überzeugt	exzellent	unterstützt
zugänglich	fürsorglich	lebenslustig		erhebend	einfallsreich	klar	beharrlich	fließend, im Fluss
kontaktfreudig	zulassend	unbeschwert		gleichgestellt	motiviert	ausgeglichen	verantwortungs-	leicht
fließend	nicht urteilend	gelassen		aufgeregt	kooperativ	wunderbar	bewusst	spontan
flexibel	wertschätzend	sanft		genießend	produktiv	okay	energetisch	bewusst
präsent	respektvoll	unbekümmert		kommunikativ	überschwänglich	dankbar	geistig gesund	gesund
zuhörend	bescheiden	strahlend		aktiv	ansprechbar	unbeschwert	vollkommen	meditativ
einladend	gütig	unschuldig		mutig	gewissenhaft	vollwertig	reif	still
umarmend	geduldig	kindlich		jugendlich	zustimmend	erfüllt	gefestigt	ausgeruht
	aner kennend	zufrieden		kräftig	geehrt	echt		wartend
	ausgedehnt	euphorisch		amüsiert	privilegiert	authentisch		lachend
	wohlgesinnt	verzückt			anpassungsfähig	wunderschön		anmutig
	dankbar	gut aufgelegt				versöhnlich		natürlich
		im Himmel				aufrechtig		beständig
		übergücklich				erhoben		in seiner Mitte
						unbelastet		gelassen
						empänglich		
						kreativ		
						selbstsicher		
						unabhängig		