

# LIJST VAN GEVOELENS

## Instructies:

- ▶ Jullie vormen nu een groep van 3 of 4 deelnemers.
- ▶ Jullie hebben hier een lijst met gevoelens;
- ▶ Een eerste deelnemer kiest een gevoel en beeldt deze uit.
- ▶ Daarna is de volgende aan de beurt.
- ▶ Ga hiermee verder tot je elk minstens 2x aan de beurt kwam.
- ▶ Hierna volgt een korte bespreking van jullie ervaring met de andere groepen
  - ▶ Konden jullie elkaars uitgebeelde gevoelens raden?
  - ▶ Welke gevoelens herkende je makkelijk? Hoe zag je dat?
  - ▶ Welke gevoelens herkende je moeilijk? Hoe komt dat?

## Lijst van gevoelens:

- A** ademloos, afschuw, afwezig, angstig, afkeer
- B** boos, beledigd, beschaamd, blij, bang, bekwaam, bescheiden, beroerd, bruisend, bezorgd
- C** cynisch, chagrijnig
- D** dapper, depressief, dankbaar, diepbedroefd, doodsbang, dolblij
- E** energiek, eenzaam, empathisch, enthousiast, extatisch
- F** futloos, furieus
- G** gek, gespannen, gekwetst, gemotiveerd, gerespecteerd, gewaardeerd, gefrustreerd, gelukkig, geïrriteerd, geïnteresseerd, genegeerd, gerustgesteld, geamuseerd, geschokt, geraakt, glorieus
- H** humeurig, hebbertig, hulpeloos, hopeloos, haat
- I** ijdel

# LIJST VAN GEVOELENS

- J** jaloers,  
jolig
- K** knorrig, kwetsbaar, koel,  
kalm, kwaad
- L** labiel, liefhebbend, lui, leergierig,  
levendig, leeg
- M** meelevend, machteloos, melancholiek,  
moe, moedeloos, machtig
- N** nerveus, nieuwsgierig,  
nutteloos
- O** ontspannen, opgelucht, optimistisch, onzeker,  
ongemakkelijk, ontmoedigd, opgetogen,  
opgewonden, onzeker, ongeduldig, overstuur,  
onzichtbaar, ondeugend, overmeesterd, overprikkeld,  
ongelukkig, onrustig, ontroerd, opgewekt
- P** paniekerig, peinzend,  
perplex
- R** rustig,  
relaxed
- S** schuldig, slaperig, somber,  
stil, sprankelend
- T** trots, tevreden,  
teleurgesteld, treurig, triest, teder
- U** uitbundig,  
uitgeput, uitgelaten
- V** veilig, verdrietig, verbaasd, verlegen, verliefd,  
vermoeid, verstrooid, vrolijk, vastberaden, vernederd,  
vereerd, vreugde, verontwaardigd, verlicht,  
vitaal, verbluft, vurig
- W** wraakzuchtig, woest, woedend, warm, weemoedig,  
wanhopig, waardevol
- Z** zelfzeker, zorgeloos, zorgzaam, zenuwachtig,  
zachtmoedig, zalig, zelfvoldaan