

## Frage 3: Wie reagierst du, was passiert, 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	todernst
wütend	reaktiv	entmutigt	feststeckend	ungewiss	allein	abgestumpft	zu Tode	schikaniert	sorgenvoll	strikt
feindselig	fluchend	beschämt	verkrampt	unentschlossen	gelähmt	reserviert	verängstigt	benachteiligt	schmerzgeplagt	stirnrunzelnd
beleidigend	schroff	kraftlos	angespannt	perplex	ermüdet	lustlos	argwöhnisch	schmerzerfüllt	desolat	zurückgestoßen
ungehalten	streitsüchtig	herabgewürdigt	blockiert	verlegen	nutzlos	gelangweilt	alarmiert	gequält	unglücklich	angewidert
aufgebracht	giftig	schuldig	hoffnungslos	zögernd	minderwertig	geistig	in Panikverängstigt	verletzt	einsam	unfair
hasserfüllt	zornig	unzufrieden	griesgrämig	schüchtern	verletzlich	abwesend	besorgt	beleidigt	betrübt	sich angegriffen
unangenehm	aufbrausend	sich elend	daneben	desillusioniert	leer	kalt	erschrocken	leidend	traurig	fühnd
angreifend	halsstarrig	führend	launisch	argwöhnisch	verstört	leblo	bedroht	schmerzend	bestürzt	taktlos
aggressiv	rebellisch	jämmerlich	mäkelnd	mit ungutem Gefühl	mitleiderregend	kaltschnäuzig	feige	in der Opferrolle	überempfindlich	verletzend
verbittert	entnervt	selbstverachtend	Widerstand	Gefühl	verdammt	uninteressiert	misstrauisch	mit gebrochenem Herzen	reumütig	rechthaberisch
frustriert	ungeduldig	selbst hassend	leistend	verloren	überwältigt	unempänglich	verklemmt	gemartert	sauer	gestelzt
kontrollierend	zuwider	schmollend	bestrafend	unsicher	inkompetent	müde	sich sorgend	entsetzt	sich selbst	steif
nachtragend	verurteilend	niedergeschlagen	missmutig	ruhelos	unfähig	mechanisch	abwehrend	entsetzt	strafend	brutal
hitzköpfig	kochend vor	sich schrecklich	verschoben	gestresst	gemacht	langsam	schrecklich	ungerecht behandelt	unwürdig	aufdringlich
bösartig	Wut	fühnd	grantig	unbehaglich	keine Gefühle	träge	vorsichtig	gedemütigt	zerbrechlich	vernachlässigend
rasend	höhnisch	hundsmiserabel	belastet	vergleichend	zulassend		beunruhigt	zurückgezogen	getrennt	hinhaltend
kritisch	sarkastisch	verzweifelt	negativ	unehrlich	abgeschnitten		mit sich selbst	verschnupft	aus heiterem	grob
niederträchtig	überheblich	befremdet	verschlossen	überlegen	gefangen		beschäftigt	empört	Himmel	schimpfend
gewalttätig	schrill	mies	nicht ganz auf	verächtlich	schwach		rigide	leidend	getroffen	zeternd
rachsüchtig	respektlos	pessimistisch	der Höhe	manipulativ	krank		phobisch	distanziert	weinend	gellend
sadistisch	eifersüchtig	herunter-	energieelos	wertend	angeekelt		intolerant	angegriffen	ächzend	schreiend
gemein	herunter-	gekommen	in der Hölle	vorurteilsbehaftet	zappelig		zerrissen	terrorisiert	jammern	hart
gehässig	gemacht	selbstkritisch	zitternd	streitlustig	sehnsüchtig,		ingeschüchtert	tyrannisiert		künstlich
wutentbrannt	um sich	sich selbst	empfindlich	herrisch	voll Verlangen		ausweichend	gekränkt		falsch
aufgewühlt	schlagend	herab-würdigend	verhärt	herablassend	hungrig		abstoßend	unterdrückt		oberflächlich
feindlich	schreiend	bedrückt	unentschieden	fordernd	sich windend		versteinert	herabgesetzt		besitzergreifend
zurückge-	kreischend	mürrisch	eingefallen	bestürzt	nervös		unbeugsam			klagend
wiesen	rachgierig	verzagt	mit hängenden	abgelenkt	zuckend		paranoid			unverblümt
wahnsinnig	sich rächend	mutlos	Schultern	desorientiert	zwanghaft		gehemmt			
böse	zurechtweisend	trübselig	schmerzerfüllt	aus dem Gleich-	gewicht geraten		klammernd			
erzürnt	neidisch	scheußlich		rasend			vorurteilsbehafted			
				errötend			Platzangst			
				unbeholden			entwickelnd			



## Frage 4: Wer wärst du ohne den Gedanken?

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

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch)