

## Handout Gefühle

### „Nicht-Gefühle“

*Das Wort „Fühlen“ ist im Satz, aber es handelt sich nicht um ein Gefühl:*

Ich habe das Gefühl, *dass du* es besser wissen müsstest.

Ich fühle mich *wie...* ein Walross, ein Held, eine Idiotin, Marlene Dietrich...

Ich fühle mich, *als ob* ich mit einer Wand reden würde.  
(*Aussage über jemand anderen*)

Ich fühle mich *nicht* wertgeschätzt.  
(*Denken darüber, was andere meinen, Interpretation*)

Ich habe das Gefühl, *du* bist zu perfekt.

Ich fühle mich als Sportlerin *unzulänglich*.  
(*Vergleich, Urteil anderer*)

Man denkt ja, man könnte das erwarten.  
(*Große Distanz, Rechtfertigung, Aussage über andere...*)

**Besser:** Ich merke, ich bin...

### Unterschied herausstellen zu:

Ich denke, ich bin...

Ich habe das Gefühl, ich bin...

## **Als Gefühle getarnte Interpretationen (nur Beispiele):**

abgeschnitten	missbraucht
angegriffen	nicht gesehen
ausgebeutet	nicht wertgeschätzt
ausgenutzt	nicht respektiert
bedroht	niedergemacht
benutzt	übergangen
beschämt	unterbrochen
eingeschüchtert	unter Druck gesetzt
bevormundet	ungewollt
gezwungen	uninteressant
gestört	vernachlässigt
herabgesetzt	vernichtet
hintergangen	vertrieben
in die Enge getrieben	zurückgewiesen
manipuliert	

## **Umwandlungs-Übung: falsche Gefühle und passende Alternativen**

(Tipp: Auf Körperreaktionen achten: Magen? Puls? Atem? Stirnrunzeln? Lachen?...)

Ich habe das Gefühl, die Kollegin arbeitet nicht effektiv.

**Alternative:**

Ich fühle mich ausgenutzt.

**Alternative:**

Ich habe das Gefühl, dass du mir nie zuhörst.

**Alternative:**

Ich habe das Gefühl, der Passagier spielt sich ganz schön auf.

**Alternative:**

Ich habe das Gefühl, der/die ist komplett fehl am Platz.

**Alternative:**

**Eigene Beispiele für gerne verwendete falsche Gefühle:**

**Alternative:**

**Alternative:**

---

## Gefühle nach Rosenberg (Beispiele)

### Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

angeregt	erleichtert	lustig
aufgeregt	fasziniert	motiviert
angenehm	freundlich	munter
aufgedreht	friedlich	mutig
ausgeglichen	fröhlich	neugierig
befreit	froh	optimistisch
begeistert	gebannt	ruhig
behalich	gefasst	satt
belebt	gefesselt	schwungvoll
berauscht	gelassen	selbstsicher
berührt	gespannt	selbstzufrieden
beruhigt	gerührt	selig
beschwingt	gesammelt	sicher
bewegt	geschützt	still
eifrig	glücklich	strahlend
ekstatisch	gutgelaunt	überrascht
energiegeladen/-voll	heiter	überschwänglich
engagiert	hellwach	überwältigt
enthusiastisch	hoffungsvoll	unbeschwert
entlastet	inspiriert	vergnügt
entschlossen	jubilnd	verliebt
entspannt	kraftvoll	wach
entzückt	klar	weit
erfreut	lebendig	wissbegierig
erfrischt	leicht	zärtlich
erfüllt	liebevoll	zufrieden
ergriffen	locker	zuversichtlich

**Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden**

abgespannt	erschüttert	schüchtern
aggressiv	erstarrt	schockiert
angespannt	frustriert	schwer
ängstlich	furchtsam	streitlustig
ärgerlich	gehemmt	traurig
angeekelt	geladen	teilnahmslos
aufgeregt	gelangweilt	überwältigt
ausgelaugt	genervt	unglücklich
bedrückt	gehässig	unter Druck
beschämt	hilflos	unbehaglich
besorgt	in Panik	unruhig
bestürzt	irritiert	unwohl
betroffen	kalt (lässt mich kalt)	unzufrieden
deprimiert	kribbelig	verbittert
dumpf	lasch	verzweifelt
durcheinander	lethargisch	verletzt
einsam	lustlos	verspannt
elend	miserabel	verwirrt
empört	müde	verstört
enttäuscht	mutlos	widerwillig
entrüstet	nervös	wütend
ermüdet	niedergeschlagen	zappelig
ernüchtert	perplex	zögerlich
erschlagen	ruhelos	zornig
erschöpft	sauer	
erschreckt	schlapp	

---

**„Neutralere oder mildere“ Gefühle für Konfliktsituationen**

– gut im Berufsleben einsetzbar

irritiert	unsicher	hin- und hergerissen	
ambivalent	entschieden	erstaunt	unangenehm
gelöst	zweifelnd	gespannt	nachdenklich
überzeugt	gelassen	unruhig...	

**Es kann auch gut passen, Gefühle zu umschreiben**

*„Ich merke gerade, da wird mir etwas mulmig...“ – statt „beschämt“*

*„Oh, ich ertappe mich gerade... / Ich erwische mich gerade dabei, dass meine Gedanken abschweifen“ – statt „müde“, „unkonzentriert“, „gelangweilt“...*

*„Ich merke jetzt doch etwas Unmut, denn ich bin etwas angespannt, wenn ich mir vorstelle, dass ...“ – statt „ärgerlich“ / „wütend“*

**Körperliche Beobachtungen (somatische Marker) gehören dazu und könnten die Grundlage für den ersten sprachlichen Ausdruck bilden, nach einem heftigen Gefühl und nachdem etwas Zeit vergangen ist zwischen der „Reiz“-Empfindung und der Reaktion darauf:**

*„Also, da merke ich doch einen Kloß im Bauch... habe ich gerade keinen Durchblick / Nebel im Kopf... Druck auf der Brust... merke ich meinen Magen... mein Bauch sagt mir... da zucke ich etwas zusammen, wenn...“*

**Immer prüfen: Mache ich Selbstaussagen?**

**Statt Vermutungen über Andere zu äußern („du bist bestimmt...“), lieber Fragen stellen:**  
*„wie geht es dir?“ / „wie fühlst du dich?“*