
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 |
| aufgereggt | fasziniert | motiviert |
| angenehm | freundlich | munter |
| aufgedreht | friedlich | mutig |
| ausgeglichen | fröhlich | neugierig |
| befreit | froh | optimistisch |
| begeistert | gebannt | ruhig |
| behaglich | 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 | hoffnungsvoll | unbeschwert |
| entlastet | inspiriert | vergnügt |
| entschlossen | jubelnd | 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 |
| beschämkt | hilflos | unbehaglich |
| besorgt | in Panik | unruhig |
| bestürzt | irritiert | unwohl |
| betroffen | kalt (lässt mich kalt) | unzufrieden |
| deprimiert | krüppelig | 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?“