

# Schritt 2: Gefühle und Nicht-Gefühle

## Gefühle

- reine Gefühlswörter, die keine Wertungen oder Schuldzuweisungen mit beinhalten
- Gefühlswörter die uns mit Bedürfnissen verbinden
- Gefühlswörter die uns mit dem Gegenüber verbinden

... entspannt, gelassen, froh, aufgeregt, zuversichtlich, müde, besorgt, hilflos, alarmiert, verwirrt, irritiert, perplex ...

## Nicht-Gefühle

- Gefühlswörter, die Wertungen oder Schuldzuweisungen mit beinhalten
- Gefühlswörter die durch Denkmuster miterzeugt werden
- Gefühlswörter die uns von dem Gegenüber trennen

... überlegen, bewundern, stolz, reich, abgelehnt, belästigt, betrogen, dominiert, verletzt, enttäuscht, hintergangen ...



# Gefühle sind Wegweiser zu Bedürfnissen

Angenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:	Unangenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:
satt	hungrig
sicher	ängstlich
heiter	frustriert
ruhig	genervt
zuversichtlich	hoffnungslos



# Beispiele für Gefühle (Grüne Liste)

Wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

<u>froh</u>	<u>erfüllt</u>	<u>verspielt</u>	<u>friedlich</u>
aufgeregt	atemlos	heiter	bebaglich
berührt	beschwingt	angeregt	entspannt
zufrieden	fasziniert	ausgelassen	gelassen
erleichtert	gebannt	inspiriert	geborgen
fröhlich	selig	lebendig	ruhig
glücklich	sorglos	neugierig	sicher
hoffnungsvoll	bewegt	amüsiert	gelassen
zuversichtlich	unbekümmert	lebendig	munter
vertrauensvoll	verliebt	ü bermütig	wohl



# Beispiele für Gefühle (Grüne Liste)

Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

<u>müde</u>	<u>traurig</u>	<u>ängstlich</u>	<u>wütend</u>	<u>verwirrt</u>
apathisch	besorgt	alarmiert	ärgerlich	ärgerlich
erschöpft	bestürzt	angespannt	genervt	blockiert
hilflos	betroffen	entsetzt	zornig	gehemmt
mitgenommen	betrübt	erschrocken	gehässig	hin- u. hergerissen
schläfrig	hilflos	nervös	unruhig	perplex
überreizt	ohnmächtig	unwohl	aufgewühlt	unsicher
lethargisch	pessimistisch	verzweifelt	rasend	ambivalent
ausgelaugt	kummervoll	unter Druck	Verstimmt	lustlos
schlaff	frustriert	irritiert	verbittert	



# Beispiele für Nicht-Gefühle, sog. Opfergefühle (Rote Liste)

abgelehnt	erniedrigt	schuldig
angegriffen	eingeschüchtert	überlistet
angeschuldigt	fehl am Platz	unerwünscht
ausgenutzt	gedrängt	unterdrückt
bedrängt	gelangweilt	übergangen
bedroht	gestört	unverstanden
beherrscht	hintergangen	unwichtig
beleidigt	ignoriert	unzulänglich
belogen	isoliert	verarscht
bevormundet	manipuliert	verlassen
beschämt	nicht einbezogen	verletzt
dominiert	nicht ernst genommen	verraten
dumm	nicht respektiert	wertlos

