

## Gefühle...

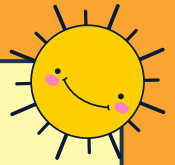
sind BotschafterInnen unserer **Bedürfnisse** und zeigen uns, ob diese **erfüllt** oder **unerfüllt** sind. Wir können sie körperlich spüren und sie sind meist langsamer als unsere Gedanken.

Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sondern nur **angenehme** und **unangenehme**. Und beide haben ihren Sinn!



[www.kontaktart.de](http://www.kontaktart.de)

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **erfüllt** sind:



angeregt	entschlossen	gefasst	kraftvoll	ruhig
ausgeglichen	entspannt	gespannt	klar	sicher
begeistert	erfreut	gelassen	lebendig	überrascht
berührt	erleichtert	getragen	motiviert	verblüfft
beruhigt	fasziniert	glücklich	mutig	zart
dankbar	frei	hoffungsvoll	neugierig	zufrieden
enthusiastisch	froh	inspiriert	optimistisch	zuversichtlich

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **unerfüllt** sind:



ängstlich	betroffen	getrennt	nervös	unruhig
angespannt	betrübt	hilflos	panisch	unsicher
angewidert	deprimiert	irritiert	taub	unter Druck
ärgerlich	einsam	leiblos	traurig	verwirrt
aufgewühlt	energielos	lustlos	überrascht	verwundert
bekümmert	entsetzt	melancholisch	unbehaglich	verzweifelt
besorgt	erschöpft	müde	unentschlossen	voller Scham
betroffen	erschrocken	nachdenklich	unglücklich	wütend

**Pseudogeühle**, die unsere **Gedanken** (über uns/unseren Gegenüber) beschreiben:



abgelehnt	betrogen	gezwungen	missverstanden	niedergemacht
abgewertet	bevormundet	gestört	nicht akzeptiert	proviziert
angegriffen	benachteiligt	ignoriert	nicht beachtet	schuldige
angeklagt	dominiert	inkompetent	nicht gesehen	übergangen
ausgenutzt	eingeengt	lächerlich	nicht geliebt	ungewollt
bedrängt	eingeschüchtert	manipuliert	nicht respektiert	unter Druck gesetzt
beleidigt	getäuscht	missbraucht	nicht verstanden	zurückgewiesen

### Beispiel:

Ich *fühle* mich ignoriert! => Ich **denke**, dass **DU** mich ignorierst

**Frage:** Wie fühle ich mich, wenn ich das denke? => z.B. **einsam**

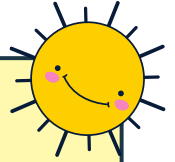
## Gefühle...

sind BotschafterInnen unserer **Bedürfnisse** und zeigen uns, ob diese **erfüllt** oder **unerfüllt** sind. Wir können sie körperlich spüren und sie sind meist langsamer als unsere Gedanken.  
Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sondern nur **angenehme** und **unangenehme**. Und beide haben ihren Sinn!



[www.kontaktart.de](http://www.kontaktart.de)

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **erfüllt** sind:



angeregt	entschlossen	gefasst	kraftvoll	ruhig
ausgeglichen	entspannt	gespannt	klar	sicher
begeistert	erfreut	gelassen	lebendig	überrascht
berührt	erleichtert	getragen	motiviert	verblüfft
beruhigt	fasziniert	glücklich	mutig	zart
dankbar	frei	hoffungsvoll	neugierig	zufrieden
enthusiastisch	froh	inspiriert	optimistisch	zuversichtlich

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **unerfüllt** sind:



ängstlich	betroffen	getrennt	nervös	unruhig
angespannt	betrübt	hilflos	panisch	unsicher
angewidert	deprimiert	irritiert	taub	unter Druck
ärgerlich	einsam	leiblos	traurig	verwirrt
aufgewühlt	energielos	lustlos	überrascht	verwundert
bekümmert	entsetzt	melancholisch	unbehaglich	verzweifelt
besorgt	erschöpft	müde	unentschlossen	voller Scham
betroffen	erschrocken	nachdenklich	unglücklich	wütend

**Pseudogeühle**, die unsere **Gedanken** (über uns/unseren Gegenüber) beschreiben:



abgelehnt	betrogen	gezwungen	missverstanden	niedergemacht
abgewertet	bevormundet	gestört	nicht akzeptiert	provoziert
angegriffen	benachteiligt	ignoriert	nicht beachtet	schuldige
angeklagt	dominiert	inkompetent	nicht gesehen	übergangen
ausgenutzt	eingeengt	lächerlich	nicht geliebt	ungewollt
bedrängt	eingeschüchtert	manipuliert	nicht respektiert	unter Druck gesetzt
beleidigt	getäuscht	missbraucht	nicht verstanden	zurückgewiesen

### Beispiel:

Ich *fühle* mich ignoriert => Ich **denke**, dass **DU** mich ignoriert

**Frage:** Wie fühle ich mich, wenn ich das denke? => z.B. **einsam**

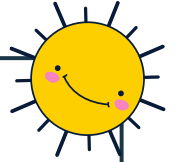
## Gefühle...

sind BotschafterInnen unserer **Bedürfnisse** und zeigen uns, ob diese **erfüllt** oder **unerfüllt** sind. Wir können sie körperlich spüren und sie sind meist langsamer als unsere Gedanken.  
Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sondern nur **angenehme** und **unangenehme**. Und beide haben ihren Sinn!



[www.kontaktart.de](http://www.kontaktart.de)

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **erfüllt** sind:



angeregt	entschlossen	gefasst	kraftvoll	ruhig
ausgeglichen	entspannt	gespannt	klar	sicher
begeistert	erfreut	gelassen	lebendig	überrascht
berührt	erleichtert	getragen	motiviert	verblüfft
beruhigt	fasziniert	glücklich	mutig	zart
dankbar	frei	hoffungsvoll	neugierig	zufrieden
enthusiastisch	froh	inspiriert	optimistisch	zuversichtlich

Eine kleine Auswahl an Gefühlen, wenn unsere **Bedürfnisse** eher **unerfüllt** sind:



ängstlich	betrübt	getrennt	nervös	unruhig
angespannt	deprimiert	hilflos	panisch	unsicher
angewidert	einsam	irritiert	taub	unter Druck
ärgerlich	energielos	leiblos	traurig	verwirrt
aufgewühlt	entsetzt	lustlos	überrascht	verwundert
bekümmert	erschöpft	melancholisch	unbehaglich	verzweifelt
besorgt	erschrocken	müde	unentschlossen	voller Scham
betroffen	frustriert	nachdenklich	unglücklich	wütend

**Pseudogeühle**, die unsere **Gedanken** (über uns/unseren Gegenüber) beschreiben:



abgelehnt	betrogen	gezwungen	missverstanden	niedergemacht
abgewertet	bevormundet	gestört	nicht akzeptiert	proviziert
angegriffen	benachteiligt	ignoriert	nicht beachtet	schuldig
angeklagt	dominiert	inkompetent	nicht gesehen	übergangen
ausgenutzt	eingeengt	lächerlich	nicht geliebt	ungewollt
bedrängt	eingeschüchtert	manipuliert	nicht respektiert	unter Druck gesetzt
beleidigt	getäuscht	missbraucht	nicht verstanden	zurückgewiesen

### Beispiel:

Ich *fühle* mich ignoriert => Ich **denke**, dass **DU** mich ignoriert

**Frage:** Wie fühle ich mich, wenn ich das denke? => z.B. **einsam**