



Gefühle (Auswahl)

Gefühle, die wir vielleicht haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

angeregt, entspannt, gerührt, optimistisch, ausgeglichen, erfreut, gutgelaunt, ruhig, befreit, erfrischt, heiter, selbstsicher, behaglich, erfüllt, hellwach, selbstzufrieden, belebt, ergriffen, hocheifrig, sicher, berührt, erleichtert, hoffnungsvoll, still, beruhigt, ermutigt, inspiriert, beschwingt, erwartungsvoll, kraftvoll, überrascht, bewegt, fasziniert, überwältigt, dankbar, locker, vergnügt, eifrig, fröhlich, lustig, zufrieden etc.

Gefühle, die wir vielleicht haben, wenn unsere Bedürfnisse NICHT erfüllt sind:

abwehrend, empört, instabil, unglücklich, ärgerlich, energielos, irritiert, uninspiriert, alarmiert, entnervt, miserabel, unruhig, angeekelt, entmutigt, missmutig, unsicher, angespannt, enttäuscht, mürrisch, unzufrieden, angewidert, erschreckt, mutlos, verärgert, aufgebracht, feindselig, niedergeschlagen, verbittert, frustriert, verblüfft, ausgebrannt, geladen, pessimistisch, verletzt, aggressiv, gelähmt, ratlos, verständnislos, bedrückt, gelangweilt, resigniert, verstimmt, belastet, genervt, ruhelos, verstört, beschämt, gequält, sauer, verzweifelt, besorgt, gereizt, schlecht gelaunt, voll von Zweifeln, bestürzt, gestört, schockiert, wütend etc.

Pseudo-Gefühle

verlassen, angegriffen, gezwungen, missverstanden, ignoriert, reingelegt, eingesperrt, verraten, manipuliert, bedroht, provoziert, abgelehnt, ausgenutzt, entwertet, entwürdigt, unterschätzt, instrumentalisiert, vernachlässigt etc.

„Ich bin traurig, weil du nicht gekommen bist!“

Die meisten Menschen sind es gewohnt, den Grund für ihre Gefühle in den Handlungen der anderen zu sehen.

In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir davon aus, dass nicht die Handlungen anderer Grund für unsere Gefühle sind, sondern, dass diese der Auslöser für Gefühle in uns sein können.

Die Ursache unsere Gefühle sind unsere erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse.

Wir unterscheiden zwischen Auslöser und Ursache/Grund.

Also: „Ich bin traurig,

nicht: ... weil **du** ...

sondern: ... weil **ich** gerne die **Zeit mit dir** verbracht hätte.“

Gefühle im Gegensatz zu „Nicht-Gefühlen“

Wir benutzen oft das Wort „fühlen“, ohne wirklich ein Gefühl damit zu meinen.

drückt eher einen Gedanken aus: *„Ich habe das Gefühl, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde.“*
„Ich denke, dass mir kein faires Angebot gemacht wurde.“

Wenn nach dem Wort „fühlen“ oder „Gefühl“ ...

- Wörter, wie *dass, wie, als ob* (Ich fühle mich wie ein Versager.),
- Personalpronomen (Ich habe das Gefühl, ich bin immer zu Stelle.) oder
- Namen oder Nomen (Ich habe das Gefühl, meine Kollegin manipuliere.)

... folgen, werden eher Gedanken und Bewertungen ausgedrückt, denn Gefühle.

In der GfK wird auch zwischen Wörtern unterschieden, die wirkliche Gefühle ausdrücken und solchen, die beschreiben, *was wir darüber denken, wie wir sind*.

Beispiel: *Ich fühle mich als Lehrerin unzulänglich.* versus: *Ich fühle mich als Lehrerin ungeduldig mit mir selbst.*