



Gefühle

entnommen aus: Das Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen zur Inspirationen Ihrer Seminare und Gruppen.

Grundannahmen in der Gewaltfreien Kommunikation zu den Gefühlen:

Alle Gefühle sind gleichwertig, es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Wir bewerten Gefühle danach, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Sind Bedürfnisse erfüllt, fühlen wir uns „gut“, sind sie nicht erfüllt, fühlen wir uns „schlecht“.

Meine Gefühle werden von Handlungen anderer AUSGELÖST, aber NICHT VERURSACHT. Die Ursache meiner Gefühle sind meine unerfüllten oder erfüllten Bedürfnisse. Ebenso wenig bin ich die Verursacherin der Gefühle anderer Menschen. Enttäuscht und Verletzt stehen in Klammern, weil sie leicht als Vorwürfe gehört werden können.

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abwesend	ängstlich	alarmiert	allein
angespannt	angstvoll	apathisch	bekümmert
besorgt	bestürzt	betrübt	bitter
deprimiert	desinteressiert	düster	durcheinander
einsam	elend	entsetzt	(enttäuscht)
erschöpft	erschrocken	frustriert	furchtsam
gleichgültig	hilflos	irritiert	kalt
kleinmütig	konfus	krank	kribblig
Langeweile	lethargisch	matt	melancholisch
miserabel	müde	mutlos	niedergeschlagen
passiv	ungeduldig	unruhig	unsicher
unstet	schlaff	Schmerz	träge
traurig	überlastet	verdrossen	(verletzt)
verwirrt	verzagt	verzweifelt	



Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

absorbiert	aktiv	angeregt	begeistert
behaglich	belebt	berührt	bewegt
dankbar	energievoll	enthusiastisch	erfüllt
erleichtert	erlöst	erregt	erstaunt
fasziniert	frei	freudig	friedlich
froh	fröhlich	gebannt	geborgen
gelassen	glücklich	heiter	hoffnungsvoll
interessiert	lebhaft	liebevoll	lustig
motiviert	munter	mutig	neugierig
ruhig	sanft	selig	sicher
sorglos	überrascht	überschwänglich	unbekümmert
unternehmungslustig	vertrauensvoll	wach	zärtlich

Gefühle, die mit unseren Gedanken und Urteilen verbunden sind, die auf dem Konzept „richtig-falsch“ beruhen (Sekundär-Gefühle“):

Wut	Scham	Schuld	Depression
-----	-------	--------	------------

Wörter oder Ausdrücke, die in unserer Gesellschaft für Gefühle verwendet werden, die unsere Gedanken, Urteile, Bewertungen und Diagnosen ausdrücken. Diese sind nicht hilfreich in der Kommunikation („Pseudo-Gefühle“)

abgelehnt	angegriffen	ausgenutzt	ausgestoßen	benutzt
betrogen	beurteilt/verurteilt	blöd	diskriminiert	dumm
gekränkt	geschätzt	getäuscht	gezwungen	hintergangen
ignoriert	(in)kompetent	manipuliert	(miss)verstanden	proviziert
reingelegt	(un)geliebt	unterdrückt	unwürdig	verlassen
vernachlässigt	verraten	verschmäht	verwöhnt	wertlos
wichtig				
Ich fühle mich wie ...			Ich habe das Gefühl, dass.....	