

GEFÜHLE (Emotionen)

Gefühle sind nicht nur **seelisch** spürbar sondern umfassen komplexe **körperliche Reaktionen** wie z.B. Schwitzen oder Herzklopfen. Gefühle entstehen aufgrund unserer Bewertung dessen, was wir erleben. Wir haben **angenehme Gefühle**, wenn laut unserer Bewertung **unsere Bedürfnisse erfüllt** sind. Wenn laut unserer Bewertung **Bedürfnisse nicht erfüllt** sind, dann haben wir **unangenehme Gefühle**. Was wir außen erleben ist also der Auslöser. Die Ursache unseres Gefühls ist jedoch allein unsere innere Bewertung.

Für unsere Gefühle ist somit nichts und niemand außerhalb von uns selbst verantwortlich! Gefühl und Bedürfnis sind in uns drin und bilden gemeinsam das, was in uns spürbar lebendig ist! Daher entspricht der Satz „Ich fühle mich ..., weil du...“ nicht den Tatsachen. Vielmehr gilt: „**Ich fühle mich..., weil ich ... brauche.**“ Unangenehme Gefühle motivieren uns, dass wir uns um unsere Bedürfnisse kümmern. Sie sind also für unser Leben enorm wichtig! Z.B. ist es hilfreich, dass Hunger unangenehm ist. Es gibt daher keine schlechten Gefühle. Unsere innere Bewertung, die das Gefühl auslöst, findet meist ohne Nachdenken statt. Gefühle haben das Überleben unserer Vorfahren ermöglicht, schon ehe sie ein Großhirn hatten. Wie wir denken hat allerdings Einfluss auf unsere Gefühle! Wenn wir z.B. urteilend denken, dann entsteht Ärger, Schuld, Scham oder Depression.

Da alle Menschen alle Gefühle anderer nachempfinden können, ist es sehr hilfreich, die eigenen Gefühle auszudrücken, wenn man **verstanden werden** möchte. Einen Gefühls-Wortschatz zu entwickeln macht es leichter, Zugang zur eigenen inneren Lebendigkeit zu kriegen und sich anderen mitzuteilen.

Beispiele für Gefühle: Ich fühle mich .../ ich bin ... abenteuerlustig, abgeschlagen, abgespannt, alarmiert, angeekelt, angeödet, angeregt, angespannt, ängstlich, apathisch, ärgerlich, argwöhnisch, atemlos, aufgedreht, aufgeregt, aufmerksam, aufgewühlt, ausgeglichen, ausgelaugt, ausgehungert, beeindruckt, bedrückt, befreit, befriedigt, begeistert, behaglich, beklommen, bekümmert, belebt, beleidigt, belustigt, berauscht, bereichert, beruhigt, berührt, beschämt, beschwingt, besorgt, bestürzt, beteiligt, betroffen, bewegt, bezaubert, bitter, dankbar, depressiv, deprimiert, dumpf, durcheinander, eifersüchtig, eifrig, einsam, ekstatisch, elektrisiert, elend, empfindsam, empört, energiegeladen, energielos, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entrüstet, entschlossen, entsetzt, entspannt, enttäuscht, entwaffnet, entzückt, erbost, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, ermüdet, ernüchtert, erregt, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstarrt, erstaunt, erwartungsvoll, fassungslos, fasziniert, faul, finster, frei, friedlich, froh, fröhlich, frustriert, furchtsam, gebannt, gefasst, gefesselt, gehemmt, gekränkt, geladen, gelähmt, gelangweilt, gelassen, genervt, gereizt, gerührt, gesammelt, geschützt, gespannt, gleichgültig, glücklich, gut, gelaunt, hasserfüllt, heiter, hellwach, hilflos, hilfsbereit, hingerissen, hin- und her gerissen, hochofren, hoffnungsvoll, humorvoll, in Panik, inspiriert, interessiert, irritiert, kalt, klar, konzentriert, kraftvoll, kribbelig, labil, lasch, lebendig, liebevoll, leblos, leicht, lethargisch, locker, Lust, haben, lustig, lustlos, melancholisch, miserabel, misstrauisch, mit, Liebe, erfüllt, motiviert, müde, mürrisch, munter, mutig, mutlos, neidisch, nervös, neugierig, niedergeschlagen, optimistisch, panisch, passiv, peinlich, berührt, perplex, rasend, ruhelos, ruhig, satt, sauer, scheu, schläfrig, schlapp, schockiert, schüchtern, schwankend, schwer, schwerfällig, schwungvoll, selbstsicher, selbstzufrieden, selig, sich freuen, sich fürchten, sicher, skeptisch, sprachlos, sorgenvoll, starr, still, stolz, strahlend, stutzig, teilnahmslos, tiefbewegt, todtraurig, träge, traurig, trotzig, überdrüssig, überglücklich, überrascht, überschwänglich, überwältigt, unbehaglich, unbekümmert, unbeschwert, unbesorgt, unentschlossen, ungeduldig, ungläubig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter, Druck, unwohl, unzufrieden, verärgert, verbittert, verblüfft, verdutzt, vergnügt, verliebt, verletzt, verletzlich, verschlossen, verspannt, verstimmt, verstört, verwirrt, verwundert, verzweifelt, voller Angst, voller Anteilnahme, voller Bewunderung, voller Energie, voller Lebenslust, voller Hass, voller Sorge, wach, wachsam, weit, widerwillig, wissbegierig, wohl, wütend, zappelig, zärtlich, zentriert, zerbrechlich, zerschlagen, zitterig, zögerlich, zornig, zufrieden, zuversichtlich...

Vorsicht! Dies sind keine Gefühle:

„Ich habe das Gefühl, dass...“ / „Ich habe das Gefühl, das ist...“

→ es folgt immer ein Gedanke

„Ich fühle mich wie ...“

→ es folgt ein bildhafter Vergleich

„Ich fühle mich ...“ und dann ein Wort, das meinen Gedanken ausdrückt, was ein anderer tut.

→ „Pseudogefühle“ (versteckte Urteile): ...abgewiesen, angeklagt, bedrängt, betrogen, eingeschüchtert, fallengelassen, herabgesetzt, manipuliert, terrorisiert, überfahren, verarscht, ...

Zwiterworte, die Gefühl und Pseudogefühl sein können:

Gefühl	-	Urteil
ich bin enttäuscht	-	du hast mich enttäuscht
ich bin verletzt	-	du hast mich verletzt
ich bin gekränkt	-	du hast mich gekränkt
ich bin beleidigt	-	du hast mich beleidigt
etc.		