



ENTDECKE DEINE GEFÜHLE

GEFÜHLE DIE WIR SPÜREN KÖNNEN,
WENN SICH
BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN

wohl
glücklich
froh
begeistert
berührt
gelassen
entspannt
erleichtert,
erfrischt
gespannt
gutgelaunt
hoffnungsvoll
inspiriert,
klar
liebervoll
lustig, neugierig,
zuversichtlich,
zufrieden, erstaunt, leicht,
ruhig, lebendig
wach

GEFÜHLE DIE WIR SPÜREN KÖNNEN,
WENN SICH
BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLEN

irritiert
frustriert
gestresst
überrascht
ängstlich,
ärgerlich
bedrückt
aufgeregt
besorgt
einsam,
müde
erschrocken
gelangweilt
genervt, hilflos,
nervös
traurig
ungeduldig, unglücklich
unwohl,
verstört, verzweifelt
widerwillig



PSEUDOGEFÜHLE

= keine Gefühle sondern Bewertungen

abgelehnt	entmutigt	in die Ecke gedrängt
abgeschnitten	enttäuscht	manipuliert
akzeptiert	erdrückt	missachtet
allein gelassen	erniedrigt	nicht anerkannt
an den Pranger gestellt	festgenagelt	nicht ehrlich behandelt
an die Wand gestellt	gedrängt	nicht wertgeschätzt
angegriffen	geehrt	provoziert
attackiert	geliebt	reingelegt
ausgebeutet	gemäßregelt	sabotiert
ausgenutzt	gemobbt	schikaniert
ausgeschlossen	gequält	schlecht behandelt
ausgestoßen	geschmeichelt	totgequatscht
beachtet	gemobbt	über den Tisch gezogen
bedroht	gequält	überlistet
belästigt	gesehen	unter Druck gesetzt
bestraft	getäuscht	unverstanden
betrogen	gezwungen	unwichtig
bevormundet	gut beraten	verfolgt
deplatziert	herabgesetzt	usw.
diskriminiert	hereingelegt	
dominiert	hintergangen	



DIE GEFÜHLS - VERANTWORTUNGSFALLE



Wofür bin ich verantwortlich?

Für meine Gefühle und Bedürfnisse?

Für meine Handlungen/ Worte?

Für die Reaktion anderer auf meine Handlungen/ Worte?

Für meine Reaktion auf deren Reaktion?



DIE GEFÜHLS - VERANTWORTUNGSFALLE

Wir "wissen" also, wer wofür verantwortlich ist. Emotional passiert allerdings oft Folgendes:

a.) Ich gebe die Verantwortung für meine Befindlichkeit ab:

z.B.:

"Wenn *Du* _____

machen würdest, dann wäre ich _____

"Wenn *Du nicht immer* _____

sagen würdest, dann ginge es mir besser. _____

Also insgeheim erwarten wir, dass der/die Andere etwas verändert, damit es uns selber besser geht.

KENNST DU DAS AUCH?

b.) Ich übernehme Verantwortung, bzw. fühle mich verantwortlich/"schuldig" für Deine Befindlichkeit:

z.B.:

Dein Partner / Deine Freundin / Deine Vorgesetzte ist schlecht gelaunt:

Was geht Dir durch Den Kopf?



INTERDEPENDENZ

AUSSTIEG AUS DER GEFÜHLS - VERANTWORTUNGSFALLE

Ich übernehme Verantwortung für mein Wohlbefinden
und kümmere mich um MEINE Gefühle und Bedürfnisse!
Ich gebe die Verantwortung für Dein Wohlbefinden zurück.

Du übernimmst Verantwortung für Dein Wohlbefinden
und kümmerst Dich um DEINE Gefühle und Bedürfnisse!
Du gibst die Verantwortung für mein Wohlbefinden zurück.

UND GLEICHZEITIG

Wir sind miteinander verbunden.
Es ist uns ein Anliegen, die Bedürfnisse aller
Beteiligten gleichwertig zu berücksichtigen
und gemeinsame Lösungen zu finden,
die nicht auf „Kosten“ von anderen sind.