



Pseudogeühle enttarnen - Verantwortung für Gefühle übernehmen

Beispiel:

Du rufst nie an, ich habe das Gefühl, du interessierst dich überhaupt nicht für mich!

Mögl. Beobachtung: *Du hast in den letzten zwei Wochen nicht angerufen*

Gefühl: *...traurig*

Bedürfnis: *.....Verbindung, Nähe, Austausch*

Du hast mich schon wieder nicht über die Besprechung informiert, ich fühle mich total übergangen!

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Schon wieder habe ich den Einkauf für unsere Mutter übernommen, ich fühle mich von dir total im Stich gelassen.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Immer erzählst du alles weiter, ich fühle mich von dir hintergangen.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Du hast schon wieder nicht dein Zimmer zusammengeräumt, du machst mich wirklich traurig!

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....



Pseudogeühle enttarnen - Verantwortung für Gefühle übernehmen

Du hörst mir einfach nicht zu. Außerdem fühle ich mich von dir total unverstanden.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Immer entscheidest du das Fernsehprogramm,
ich habe das Gefühl du ignorierst mich sowieso und ich fühle mich von dir einfach nicht beachtet!

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Immer nörgelst du rum, wenn ich vegetarisch koche, ich fühl mich da einfach nicht ernst genommen von dir.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Du hast mir das Geld noch immer nicht zurückbezahlt. Ich fühle mich von dir echt ausgenutzt.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....

Nie hast du Zeit für mich, -wegen dir fühl ich mich total allein.

Mögl. Beobachtung:.....

Gefühl:.....

Bedürfnis:.....