

Hier weist das Wort *mißverstanden* auf meine Einschätzung vom Verständnispotential eines anderen Menschen hin statt auf ein tatsächliches Gefühl. In dieser Situation fühle ich mich vielleicht *ängstlich* oder *verärgert* oder irgendwie anders.

C., Ich fühle mich *ignoriert*."

Das ist eher eine Interpretation des Verhaltens anderer als eine klare Aussage über unsere Gefühle. Ohne Zweifel hat es Zeiten gegeben, wo wir dachten, wir würden ignoriert, und unser Gefühl war *Erleichterung*, weil wir für uns selbst sein wollten. Ohne Zweifel hat es auch andere Zeiten gegeben, wo wir uns *verlezt* fühlten, wenn wir dachten, wir würden ignoriert, weil wir dazugehören wollten.

Wörter wie "ignoriert" drücken statt unserer eigenen *Gefühle* eher unsere *Interpretation anderer Menschen* aus. Es folgen jetzt Kostproben solcher Wörter:

abgeschnitten	herbgesetzt	niedergemacht
angegriffen	hintergangen	provokiert
ausgebeutet	in die Enge getrieben	sabotiert
ausgenutzt	manipuliert	übergangen
bedroht	mißbraucht	unterbrochen
benutzt	mißverstanden	unter Druck gesetzt
beschämt	nicht beachtet	unterdrückt
beirrogen	nicht ernstgenommen	ungewollt
bévormundet	nicht geachtet	uninteressant
eingeengt	nicht gehört	unwichtig
eingeschlachtet	nicht gesehen	verlassen
festgenagelt	nicht verstanden	vernachlässigt
gequält	nicht unterstützt	vernichtet
gezwungen	nicht respektiert	vertrieben
gestört	nicht wertgeschätzt	zurückgewiesen

## Wie wir uns einen Gefühlswortschatz aufbauen

Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken wollen, dann hilft es uns, Wörter zu benutzen, die spezifische Gefühle benennen statt Wörter, die *vage* oder *allgemein* sind. Wenn wir z.B. sagen: „Ich habe ein gutes Gefühl dazu“, dann kann das Wort *gut* bedeuten, daß wir *glücklich* sind, *aufgeregt*, *erleichtert* oder eine Vielzahl anderer Gefühle empfinden. Wörter wie *gut* oder *schlecht* verhindern, daß der Zuhörer mit dem, was wir wirklich fühlen, leicht in Kontakt kommen kann. Das folgende Wörterverzeichnis wurde zur Stärkung des Potentials, Gefühle zu artikulieren und ein ganzes Spektrum emotionaler Befindlichkeiten klar zu beschreiben, zusammengestellt.

## Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt	fasziniert	motiviert
aufgeregt	freundlich	munter
angenehm	friedlich	müdig
aufgedreht	fröhlich	neugierig
ausgeglichen	froh	optimistisch
befreit	gebant	ruhig
begeistert	gefaßt	satt
beholdlich	gefesselt	schwungvoll
belebt	gelassen	selbstsicher
berauscht	gespannt	selbstzufrieden
berührt	gerührt	selig
beruhigt	gesammelt	sicher
beschwingt	geschützt	sich freuen
bewegt	glücklich	spritzig
eifrig	gutgelohnt	still
ekstatisch	heiter	strahlend
energiegeladen	hellwach	überglücklich
energisches	hocherfreut	übertrascit
engagiert	hoffnungsvoll	überschwenglich
enthusiastisch	inspiriert	überwältigt
entlastet	jubelnd	unbekümmert
entschlossen	kraftvoll	unbeschwert
entspannt	klar	vergnügt
entzückt	lebendig	verliebt
erfreut	leicht	wach
erfrischt	liebepoll	weit
erfüllt	locker	wißbegierig
ergriffen	lustig	zärtlich
erleichtert	lust haben	zufrieden
erstaut	mit Liebe erfüllt	zuversichtlich