

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

ängstlich	erschüttert	schüchtern
ärgerlich	erstarrt	chockiert
alarmiert	frustriert	schwer
angeekelt	furchtsam	sorgenvoll
angespannt	gehemmt	streifflüchtig
voller Angst	geladen	teilnahmslos
ärgerlich	gleichmütig	todtraurig
apathisch	gelangweilt	tot
aufgeregt	genervt	überwältigt
ausgelacht	hoßberfüllt	voller Sorgen
bedrückt	hilflos	unglücklich
bekommen	in Panik	unter Druck
besorgt	irritiert	unbehaglich
bestürzt	kalt	ungeduldig
betroffen	kribbelig	unruhig
bitter	losch	unwohl
deprimiert	lebenslos	unzufrieden
dümpf	lethargisch	verärgert
durcheinander	lustlos	verblüfft
einsam	miserabel	verletzt
elend	müde	verspannt
empört	mutlos	verstört
enttäuscht	nervös	verzweifelt
enttäuscht	niedergeschlagen	verwirrt
ermüdet	perplex	widerwillig
ernüchtert	ruhelos	wütend
erschlagen	traurig	zappelig
erschöpft	sauer	zitternd
erschreckt	schau	zögerlich
erschrocken	schlapp	zornig

Zusammenfassung

Die zweite Komponente, die wir brauchen, um uns mitzuteilen, sind Gefühle. Durch das Entwickeln eines Wortschatzes, der es uns ermöglicht, unsere Gefühle klar und deutlich zu beschreiben, können wir leichter miteinander in Kontakt treten. Es kann bei der Konfliktlösung hilfreich sein, wenn wir uns zeigen, mit dem Ausdrücken unserer Gefühle auch unsere Verletzlichkeit zu zeigen. Die GFK unterscheidet zwischen dem tatsächlichen Ausdruck von Gefühlen einerseits und Wörtern sowie Aussagen, die Gedanken, Einschätzungen und Interpretationen wiedergeben, andererseits.

Übung 2: Gefühle ausdrücken

Wenn Sie sehen möchten, ob wir im verbalen Ausdruck von Gefühlen übereinstimmen, markieren Sie bitte die Nummerierungen der folgenden Aussagen, in denen Gefühle verbal ausgedrückt werden.

1. Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.
2. Ich bin traurig, daß du gehst.
3. Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.
4. Wenn du mich nicht grüßt, dann fühle ich mich vernachlässigt.
5. Ich freue mich, daß du kommen kannst.
6. Du bist ekelhaft.
7. Ich habe Lust, dich zu schlagen.
8. Ich fühle mich mißverstanden.
9. Ich habe ein gutes Gefühl zu dem, was du für mich getan hast.
10. Ich fühle mich wertlos.

Hier sind meine Antworten zu Übung 2:

1. Wenn Sie die 1 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „du liebst mich nicht“ nicht für ein Gefühl. Meiner Meinung nach drückt es eher aus, was der Sprecher darüber denkt, was die andere Person fühlt, als wie er sich selbst fühlt. Formulierungen wie: „Ich habe das Gefühl, ich/du/er/sie/es/wir/ihr/sie“, „Ich habe das Gefühl, daß/als ob ...“ oder: „Ich fühle mich wie ...“ drücken im allgemeinen nicht das aus, was ich unter einem Gefühl verstehe. Beispiele für das Ausdrücken eines Gefühls können so klingen: „Ich bin traurig“ oder „Ich fühle mich verzweifelt“.