

Unterscheiden  
zwischen dem, was  
wir fühlen und dem,  
was wir denken, wie  
andere reagieren  
oder sich uns  
gegenüber verhalten

Gewisse Aussagen können leicht als Ausdruck von Gefühlen missverstanden werden. Tatsächlich sagen sie mehr darüber aus, *wie wir denken, dass andere sich verhalten*, als darüber, wie wir selbst fühlen:

A. „Ich habe das Gefühl, ich bin den Leuten, mit denen ich zusammenarbeite, nicht wichtig.“  
„Nicht wichtig“ beschreibt, wie ich denke, dass andere mich einschätzen, statt einem tatsächlichen Gefühl wie vielleicht: Ich bin traurig“ oder „ich fühle mich *entmutigt*“ in dieser Situation.

B. „Ich fühle mich missverstanden“.

C. „Ich fühle mich ignoriert.“

Wörter wie ignoriert drücken statt unserer eigenen Gefühle eher unsere **Interpretation anderer Menschen** aus. Hier eine Kostprobe von Wörtern, mit denen uns dasselbe passieren kann:

Abgeschnitten	Herabgesetzt	Niedergemacht
Angegriffen	Hintergangen	Provoziert
Ausgebeutet	In die Enge getrieben	sabotiert
Ausgenutzt	Manipuliert	Übergangen
Bedroht	missbraucht	unterbrochen
Benutzt	Missverstanden	Unter Druck gesetzt
Beschämt	Nicht beachtet	Unterdrückt
Betrogen	nicht ernst genommen	Ungewollt
Bevormundet	Nicht geachtet	Uninteressant
Eingeeengt	Nicht gehört	Unwichtig
eingeschüchtert	Nicht gesehen	Verlassen
festgenagelt	Nicht verstanden	Vernachlässigt
Gequält	Nicht unterstützt	Vernichtet
Gezwungen	Nicht respektiert	Vertrieben
Gestört	Nicht wertgeschätzt	zurückgewiesen

**Anregungen für den Gefühlswordtschatz**

Das folgende Wörterverzeichnis wurde zusammengestellt zur Stärkung des Potentials, Gefühle zu artikulieren und ein ganzes Spektrum emotionaler Befindlichkeiten klar zu beschreiben.

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

Angeregt	Fasziniert	Motiviert
Aufgeregt	Freundlich	Munter
Angenehm	Friedlich	Mutig
Aufgedreht	Fröhlich	Neugierig
Ausgeglichen	Froh	Optimistisch
Befreit	Gebannt	Ruhig
begeistert	Gefasst	Satt
Behaglich	Gefesselt	Schwungvoll
Belebt	Gelassen	Selbstsicher
Berauscht	Gespannt	Selbstzufrieden
Berührt	Gerührt	Selig
Beruhigt	Gesammelt	Sicher
Beschwingt	Geschützt	Sich freuen
Bewegt	Glücklich	Spritzig
Eifrig	Gutgelaunt	Still
Ekstatisch	Heiter	Strahlend
Energiegeladen	hellwach	Überglücklich
energisch	Hoherfreut	Überrascht
Engagiert	Hoffnungsvoll	Überschwänglich
Enthusiastisch	Inspiriert	Überwältigt
Entlastet	Jubelnd	Unbekümmert
Entschlossen	Kraftvoll	Unbeschwert
Entspannt	klar	Vergnügt
Entzückt	Lebendig	Verliebt
Erfreut	Leicht	Wach
Erfrischt	Liebevoll	Weit
Erfüllt	Locker	Wissbegierig
Ergriffen	lustig	Zärtlich
Erleichtert	Lust haben	Zufrieden
Erstaunt	Mit Liebe erfüllt	Zuversichtlich

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

Ängstlich	Erschüttert	Schüchtern
Ärgerlich	Erstarrt	Schockiert
Alarmiert	Frustriert	Schwer
Angeekelt	Furchtsam	Sorgenvoll
Angespannt	Gehemmt	Streitlustig
Voller Angst	Geladen	Teilnahmslos
Ärgerlich	Gelähmt	Todtraurig
Apathisch	Gelangweilt	Tot
Aufgeregt	Genervt	Überwältigt
ausgelaugt	hasserfüllt	Voller Sorgen
Bedrückt	Hilflos	Unglücklich
Bekommen	In Panik	Unter Druck
Besorgt	Irritiert	unbehaglich
Bestürzt	Kalt	ungeduldig
betroffen	Kribbelig	Unruhig
Bitter	Lasch	Unwohl
Deprimiert	lemblos	Unzufrieden
Dumpf	lemblos	Verärgert
Durcheinander	Lustlos	Verbittert
Einsam	Miserabel	verletzt
Elend	Müde	Verspannt
Empört	Mutlos	Verstört
Enttäuscht	Nervös	Verzweifelt
Entrüstet	Niedergeschlagen	Verwirrt
Ermüdet	Perplex	Widerwillig
Ernüchtert	Ruhelos	Wütend
Erschlagen	Traurig	Zappelig
Erschöpft	Sauer	Zitternd
Erschreckt	Scheu	Zögerlich
Erschrocken	Schlapp	Zornig