

Gefühlsfinder für Therapie und Coaching

GEFÜHLE FINDEN UND BENENNEN – SICH SELBST VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN

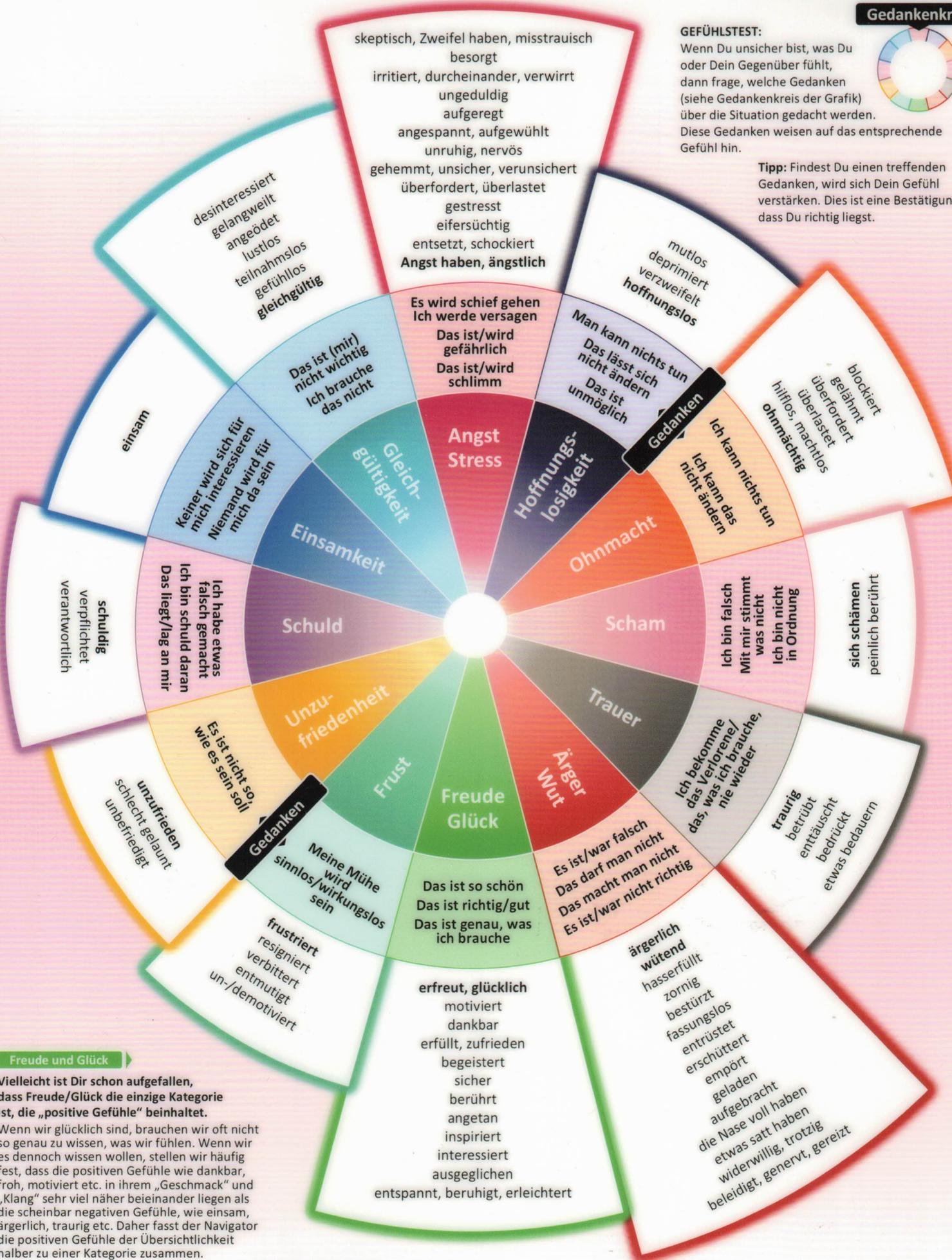
Gedankenkreis



GEFÜHLSTEST:

Wenn Du unsicher bist, was Du oder Dein Gegenüber fühlt, dann frage, welche Gedanken (siehe Gedankenkreis der Grafik) über die Situation gedacht werden. Diese Gedanken weisen auf das entsprechende Gefühl hin.

Tipp: Findest Du einen treffenden Gedanken, wird sich Dein Gefühl verstärken. Dies ist eine Bestätigung, dass Du richtig liegst.



Freude und Glück

Vielleicht ist Dir schon aufgefallen, dass Freude/Glück die einzige Kategorie ist, die „positive Gefühle“ beinhaltet. Wenn wir glücklich sind, brauchen wir oft nicht so genau zu wissen, was wir fühlen. Wenn wir es dennoch wissen wollen, stellen wir häufig fest, dass die positiven Gefühle wie dankbar, froh, motiviert etc. in ihrem „Geschmack“ und „Klang“ sehr viel näher beieinander liegen als die scheinbar negativen Gefühle, wie einsam, ärgerlich, traurig etc. Daher fasst der Navigator die positiven Gefühle der Übersichtlichkeit halber zu einer Kategorie zusammen.

Um den Gefühlsfinder im Alltag leicht anwenden zu können, wird in der oben stehenden Grafik bewusst auf eine Unterscheidung zwischen echten Gefühlen und unechten Gefühlen (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation), Stimmungen und Zuständen verzichtet. Außerdem wurden Worte ausgewählt, die den meisten Menschen bekannt und geläufig sind.

Wie Gefühle entstehen

Der Navigator basiert auf zwei Annahmen, wie Gefühle in uns entstehen:

Gedanken

Gefühle entstehen durch Gedanken



Annahme 1: Gefühle entstehen durch Gedanken, mit denen wir eine Situation deuten. Dies geschieht in der Regel blitzschnell und bleibt daher meist unbewusst.

Beispiel: Dir wurde Dein Fahrrad gestohlen (Situation). Du denkst „Ich bekomme mein Fahrrad nie wieder!“ (Gedanke) und wirst traurig (Gefühl).

WENN DU ÜBER ETWAS ANDERS DENKST, FÜHLST DU SOFORT AUCH ANDERS!

Gefühle entstehen durch Bedürfnisse

Annahme 2: Gefühle entstehen in einer Situation durch Bedürfnisse, die sich erfüllen oder auch nicht.

Sogenannte negative Gefühle erleben wir, wenn sich Bedürfnisse nicht erfüllen.

Sogenannte positive Gefühle weisen uns auf Bedürfnisse hin, die sich gerade erfüllen.



Beispiel 1: Deine Freundin räumt Deine Küche auf. Du freust (Gefühl) Dich darüber, weil Du Ordnung (Bedürfnis) liebst.

Beispiel 2: Da Dir Dein Fahrrad gestohlen wurde, mit dem Du gerade einen Ausflug machen wolltest (Situation), wirst Du ärgerlich (Gefühl), weil Dir Erholung und Entspannung (Bedürfnis) wichtig ist.

Du bist kein Opfer Deiner Gefühle

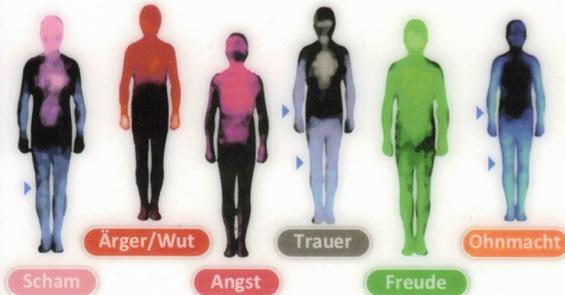
Gefühle entstehen nur in Dir selbst und werden nie von außen hervorgerufen, weder durch eine andere Person, noch durch ein Ereignis.

Beispiel: Du hörst in Gegenwart eines Freundes, wie Deinem Nachbarn sein Fahrrad gestohlen wurde. Du denkst: Das ist schlimm, und Du machst Dir nun auch um Dein eigenes Fahrrad Sorgen (Angst). Dein Freund denkt: Das interessiert mich nicht, daher ist es ihm eher gleichgültig (Gleichgültigkeit). Dieselbe Situation im Außen ruft bei Euch beiden sehr unterschiedliche Gedanken und damit verschiedene Gefühle hervor.

Also: Eine Situation an sich enthält bzw. macht keine Gefühle.

Gefühle im Körper

Gefühle und emotionale Zustände sind immer im Körper wahrnehmbar. Wenn Du unsicher bist, was Du fühlst, richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Die im Folgenden dargestellten Grafiken wollen Dich dazu anregen, selbst zu erforschen, in welchen Körperregionen Du bestimmte Gefühle lokalisieren kannst.



Diese Körpergrafiken zeigen erhöhte (farbig) und abgeschwächte (bläulich) Aktivität im Körper beim Erleben der jeweiligen Gefühle. Sie basieren auf einer finnischen Studie mit 700 Menschen. Neben anderen Gefühlen wurden in dieser Studie die Körperbereiche von sechs Gefühlen erforscht, die Du auch in diesem Navigator findest.

“Bodily maps of emotions” - Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076 Espoo, Finland; Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521 Turku, Finland; and Human Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014 Tampere, Finland

Unechte Gefühle übersetzen ...

Ein unechtes Gefühl ist eine Formulierung, die Du irrtümlich für die Mitteilung eines echten Gefühls verwendest. In Wirklichkeit ist dieses unechte Gefühl jedoch eine Interpretation des Verhaltens Deiner Gegenübers oder einer Situation. Somit ist es kein echtes Gefühl, sondern eine Vermutung.

Es entsteht dann immer der falsche Eindruck, der andere sei schuld und trage die Verantwortung für Dein Gefühl – Du erlebst Dich als Opfer der Umstände. Eigentlich willst Du den anderen wissen lassen, wie Du dich fühlst, damit er Dich versteht und sein Verhalten entsprechend verändert. Ein unechtes Gefühl ermöglicht dieses Verständnis in der Regel nicht.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich fühlst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest

Ich fühle mich ...	Echtes Gefühl*	Gedanken:
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham	Das ist gefährlich/schlimm Das ist falsch Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham Trauer	Das ist gefährlich/schlimm Das macht man nicht Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch Ich bekomme das Verlorene nie wieder
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld	Das ist gefährlich/schlimm Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Einsamkeit Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Frust	Keiner wird für mich da sein Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Meine Mühe wird wirkungslos sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Schuld Ärger/Wut Ohnmacht** Einsamkeit Frust Unzufriedenheit	Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Das ist falsch Ich kann das nicht ändern Keiner wird sich für mich interessieren Meine Mühe wird wirkungslos sein Es ist nicht wie es sein soll
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Ohnmacht** Ärger/Wut Einsamkeit Trauer Unzufriedenheit	Ich kann nichts tun Das macht man nicht / Es ist falsch Keiner wird für mich da sein Ich bekomme das Verlorene nie wieder Es ist nicht wie es sein soll
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Ärger/Wut Ohnmacht** Frust Unzufriedenheit Schuld	Das ist falsch / Das macht man nicht Ich kann nichts tun Meine Mühe ist sinnlos Es ist nicht wie es sein soll Mit mir stimmt was nicht

Beispiel für ein unechtes Gefühl:

Ich fühle mich von Dir nicht verstanden.

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:

Ich fühle mich ohnmächtig, wenn ich den Eindruck habe, dass Du mich nicht verstehst.

Hinweis: Wenn Du Dich sagen hörst: „Ich habe, das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Die häufigsten echten Gefühle, die durch unechte Gefühle ausgedrückt werden:



* Die Gefühlswahrscheinlichkeit wird von oben nach unten durch die Reihenfolge darstellt. Das oberste Gefühl tritt am wahrscheinlichsten auf.
** Ohnmacht verdient besondere Aufmerksamkeit. Es ist das am häufigsten auftretende Gefühl, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Es tritt mit jedem anderen sog. negativen Gefühl gleichzeitig auf. Viele Menschen reagieren mit Ärger, sobald sie sich ohnmächtig fühlen, um der Ohnmacht zu entkommen. Steigert sich die Ohnmacht („Ich kann nichts tun“), wird sie zu Hoffnungslosigkeit („Keiner kann etwas tun“/„Es lässt sich nicht ändern“).

Der Gefühlsfinder unterscheidet nicht zwischen positiven und negativen Gefühlen, sondern versteht alle Gefühle als Helfer, die uns bzgl. unserer Bedürfnisse Klarheit und Verständnis bringen. Aus der Vielzahl von Gefühlsbezeichnungen hat Gefühlsfinder eine alltagstaugliche und nützliche Auswahl getroffen.

Du willst mehr Inspiration?

Auf der Webseite unseres Verlags

www.futurepacemedia.de

findest Du zu vielen Themen des persönlichen Wachstums inspirierende

Beziehungen vertiefen – Konflikte kompetent lösen

Die beliebte Lernkarte

