



Gefühle erkennen und konstruktiv ausdrücken

Gefühle, die wir durchleben, zu erkennen und zu benennen ist ein naheliegender Schritt, um sie besser zu verstehen und anschließend besser kommunizieren zu können. In der Erziehung wurde jedoch dem Erlernen von Emotionen häufig eine Maske vorgeschoben.

Eine Gefühlsliste, soll die Vielfalt unserer Emotionen zeigen und ist lange nicht vollständig:

Freude:

amüsiert, angeregt, aufgedreht, aufgekratzt, ausgelassen, begeistert, belebt, beschwingt, bezaubert, enthusiastisch, entspannt, entzückt, euphorisch freudestrahlend, froh, fröhlich, glücklich, glücklich, gut gelaunt, harmonisch, heiter, hingerissen, hocheifrig, in Ekstase, lebendig, lustig, munter, sorglos, sprachlos vor Freude, strahlend, übermütig, überwältigt, verrückt, vergnügt, verspielt, voller Elan, zuversichtlich, zufrieden

Wut:

angespannt, ärgerlich, aufgebracht, außer sich, empört, frustriert, genervt, gereizt, hasserfüllt, genervt, rasend vor Wut, schlecht gelaunt, verärgert, wütend, zornig

Traurigkeit:

am Boden zerstört, aufgelöst, aufgewühlt, bedrückt, bekümmert, bestürzt, betroffen, deprimiert, desillusioniert, düster, ergriffen, ernüchtert, erschüttert, griesgrämig, hoffnungslos, melancholisch, niedergeschlagen, sorgenvoll, trübsinnig, schweigsam, nostalgisch, unglücklich, weinerlich, zerrissen

Ekel:

abgestoßen, angeekelt, desillusioniert, entsetzt, ernüchtert, gekränkt, überdrüssig, verbittert

Überraschung:

aus der Fassung, baff, beeindruckt, benommen, betroffen, desorientiert, durcheinander, entgeistert, erstaunt, es hat einem den Atem verschlagen, fassungslos, hellhörig geworden, hin und weg, konfus, mitgerissen, perplex, platt, sprachlos, stutzig, überwältigt, verblüfft, umgehauen, verwirrt und vor den Kopf geschlagen

Furcht:

alarmbereit, angsterfüllt, ängstlich, auf der Hut, aus dem Gleichgewicht, aus dem Konzept gebracht, befangen, besorgt, eingeschüchtert, entsetzt, furchtsam, gelähmt vor Angst, hilflos, in Panik, kopflos, ohnmächtig, scheu, schockiert, verstört, verunsichert, wachsam, zaghaft



Übung

1. Sprich die Gefühle beim Lesen laut aus: Spürst du etwas beim Vorlesen des einen oder anderen Gefühls, etwas in deinem Körper? Wenn ja, beschreibe (und notiere dir), was in deinem Körper vorgeht. Vielleicht erinnerst du dich an die eine oder andere glückliche oder unglückliche Situation?
2. Betrachte die Gefühlsliste. Kommen dir weitere Ausdrücke in den Sinn? Ergänze diese gerne in der Liste und erweitere sie.
3. Was, wenn du dir ab jetzt täglich die Zeit nimmst, innezuhalten und dich fragst, was du fühlst? Versuche dein Gefühl zu beschreiben und notiere es dir und ver helfe dir damit zu mehr Bewusstsein über deine Emotionen. Als Hilfestellung kannst du damit beginnen:
 - Ich fühle mich momentan ...
 - Mein aktuelles Gefühl ist ...
 - Ich empfinde gerade ...
