



GEFÜHLE BESSER WAHRNEHMEN

- 1) Halte kurz inne.
- 2) Wo spürst du das Gefühl in deinem Körper?
- 3) Was ist es für ein Gefühl und was ist das dahinter liegende Bedürfnis? (siehe Box)
- 4) Wie stark ist das Gefühl (auf einer Skala von 0-10)?
- 5) Nimm das Gefühl an.
- 6) Wie kannst du das Bedürfnis anders befriedigen?

Was ist dein Gefühl?

abgespannt	entmutigt	mürrisch	unruhig
angespannt	entnervt	mutlos	unschlüssig
ängstlich	entrüstet	neidisch	unsicher
ärgerlich	entsetzt	nervös	unzufrieden
aufgebracht	enttäuscht	nieder- geschlagen	verängstigt
aufgewühlt	ermüdet	ohnmächtig	verärgert
ausgelaugt	erregt	panisch	verbittert
bedrängt	erschöpft	rasend	verlegen
bedroht	erschrocken	ratlos	verletzt
bedrückt	erzürnt	ruhelos	verloren
bekümmert	frustriert	sauer	verunsichert
belastet	geladen	schockiert	verwirrt
beschämt	gereizt	schuldig	verzweifelt
besorgt	gestresst	schwermütig	weinerlich
bestürzt	herabgewürdigt	sorgenvoll	wütend
betroffen	hilflos	traurig	zappelig
betrübt	hoffnungslos	trübselig	zerknirscht
beunruhigt	inkompetent	überfordert	zermürbt
deprimiert	irritiert	überlastet	zerrissen
durcheinander	kraftlos	unentschlossen	zornig
eifersüchtig	kribbelig	unfähig	zurückgewiesen
einsam	leer	ungeduldig	zweifelnd
elend	minderwertig	unglücklich	
energielos	missmutig		