



# Gefühle ausdrücken

## *und von Pseudogefühlen unterscheiden*

In diesem Übungsteil möchte ich Dich darin unterstützen, Deine eigenen Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und diese von Pseudogefühlen bzw. Gedanken zu unterscheiden.

### **Übung 1: Gefühl oder Pseudogefühl?**

Kreise die Nummern der Sätze ein, die Deiner Einschätzung nach echte Gefühle und keine Pseudogefühle ausdrücken:

1. Ich fühle mich nicht ernst genommen.
2. Ich bin traurig, dass Du heute nicht da bist.
3. Ich bekomme Angst, wenn Du mir sagst, dass Du es mit mir nicht mehr aushältst.
4. Ich fühle mich missverstanden.
5. Ich fühle mich gut, wenn Du mir sagst, dass Du mir vertraust.
6. Ich habe das Gefühl, Du ignorierst mich.
7. Du ekelst mich an.
8. Ich fühle mich manipuliert.
9. Ich fühle mich wertlos.
10. Meiner Meinung nach behandelst Du mich respektlos.



## Meine Antworten zu Übung 1:

1. Ich halte „nicht ernst genommen“ für eine Analyse dessen, was die andere Person tut oder unterlässt. Es beschreibt nicht direkt das eigene Gefühl. Eine treffendere Formulierung wäre: „Ich fühle mich frustriert, wenn Du Mir sagst, ich solle mich nicht so haben.“
2. Diese Aussage drückt meiner Einschätzung nach ein echtes Gefühl aus – Trauer.
3. Meinem Empfinden nach ist „Angst“ ein echtes Gefühl.
4. Ich sehe „missverstanden“ als eine Analyse, die ausdrückt, was die Person über das Verhalten ihres Gegenübers denkt, und nicht, was sie wirklich fühlt. Eine mögliche Umformulierung wäre: „Ich fühle mich traurig und verzweifelt, wenn Du Mir sagst, ich hätte Dich im Stich gelassen.“
5. Ich halte „gut“ zwar für einen echten Gefühlsausdruck, jedoch ist dieser sehr vage. Wir können Gefühle noch präziser ausdrücken, zum Beispiel mit: „Ich bin erleichtert und spüre Wärme sowie Entspannung, wenn Du Mir sagst, dass Du Mir vertraust.“
6. Auch wenn die Person mit „Ich habe das Gefühl ...“ beginnt, ist „Du ignorierst Mich“ keine reine Gefühlsäußerung, sondern eine Analyse über das Verhalten der anderen Person. Eine passendere Formulierung wäre: „Es nervt Mich und macht Mich traurig, wenn Du aufs Handy schaut, während Ich mit Dir Meine Sorgen teile.“
7. Ich sehe in „Du ekelst Mich an“ keine reine Gefühlsäußerung, sondern eine Bewertung der anderen Person („Du bist eklig“). Eine mögliche Formulierung wäre: „Ich fühle Mich unwohl und angeekelt, wenn Du die Klobrille oben lässt, nachdem Du Pipi gemacht hast.“



### **Meine Antworten zu Übung 1 (Fortsetzung):**

8. Ich halte „manipuliert“ für ein Pseudogefühl, da es eine Absicht unterstellt. Eine genauere Gefühlsbeschreibung könnte sein: „Ich bin schockiert und verärgert, wenn Du Mir sagst, dass Ich ohne Dich nicht leben könnte.“

9. Meiner Einschätzung nach ist „wertlos“ eine Abwertung der eigenen Person und kein direktes Gefühl. Eine passendere Formulierung wäre: „Ich glaube, Ich sei wertlos, und das macht Mich traurig und bedrückt Mich.“

10. Ich sehe in „respektlos behandelt“ keinen Gefühlsausdruck, sondern eine Analyse dessen, was die andere Person getan oder gesagt hat. Ich halte diese Aussage dennoch für konstruktiv, da die Analyse explizit als eigene subjektive Meinung benannt wird und somit klar von den eigenen Gefühlen getrennt ist. Eine echte Gefühlsäußerung wäre etwa: „Es tut Mir im Herzen weh und macht Mich traurig, wenn Du Mir sagst, dass Ich egoistisch bin und nur an Mich denke.“



## Übung 2: Im Streit Gefühle ausdrücken

In der zweiten Übung kommen wir wieder zu Deinem Beispielstreit mit deinem Beziehungsmenschen aus Kapitel 1 zurück.

Hierzu lade ich Dich ein, für jede Beobachtung, die Du in Übung 2 von Kapitel 2 gefunden hast, in Dich hinein zu spüren, welche echten Gefühle dadurch in Dir ausgelöst werden. Nutze hierzu gerne die Gefühlsliste im Anhang. Nutze auch hier ein zusätzliches Blatt, falls der Platz nicht ausreicht.

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....



Reflektiere zusätzlich, wenn Du möchtest, welche Pseudogeühle Du im Streit häufig verwendest, und wie Du diese als echte Gefühle ausdrücken könntest:

Pseudogeühl: .....

Echtes Gefühl: .....

Pseudogeühl: .....

Echtes Gefühl: .....

Pseudogeühl: .....

Echtes Gefühl: .....

Pseudogeühl: .....

Echtes Gefühl: .....

Pseudogeühl: .....

Echtes Gefühl: .....