

# Gefühle verstehen und ausdrücken: Ein didaktischer Leitfaden für Lehrpersonen

Einführung für Lehrpersonen: Gefühle verstehen und benennen – ein Weg zu Selbstwert und Selbstwahrnehmung.

Kinder und Jugendliche (allg. Menschen) tragen ein reiches inneres Erleben in sich – doch oft fehlen ihnen die Worte, um auszudrücken, was in ihnen vorgeht. Gefühle bleiben dann unausgesprochen, werden verdrängt oder in Verhalten übersetzt, das missverstanden wird. Gerade in einer Zeit, in der Identität, Zugehörigkeit und Selbstwert zentrale Themen sind, ist es entscheidend, jungen Menschen zu helfen, eine Sprache für ihre Gefühle zu finden.

Die Grundlage dieses Dossier verbindet die wissenschaftlichen Erkenntnisse von Lisa Feldman Barrett mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg und der humanistischen Psychologie nach Virginia Satir.

Es soll Lehrpersonen, pädagogischen Fachkräften und anderen Bezugspersonen als Werkzeug dienen, um:

- emotionale Ausdrucksfähigkeit zu fördern
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu stärken
- Empathie und zwischenmenschliche Verständigung zu vertiefen
- Selbstwertgefühl aufzubauen – durch das Erleben, dass alle Gefühle erlaubt und wichtig sind

Im Mittelpunkt steht nicht die Bewertung von Gefühlen, sondern das Verständnis, dass jedes Gefühl ein Signal ist – ein Hinweis darauf, was ein Kind (Mensch) braucht, vermisst, wünscht oder schützen möchte.

Die kindgerecht formulierten Erklärungen und Beispiele in der Liste sollen helfen, Gespräche über Gefühle anzuregen. Sie laden dazu ein, über eigene Erfahrungen zu sprechen, Unterschiede wahrzunehmen und zu erkennen:

„Was ich fühle, macht Sinn – und ich darf es ausdrücken.“

Dieses emotionale Vokabular ist nicht nur ein Werkzeug der Kommunikation, sondern ein Wegweiser zur inneren Stärke, zu mehr Kongruenz, zu authentischer Beziehung – und letztlich zu einem gesünderen Selbstbild.

## Wie entstehen Gefühle? (nach Lisa Feldman Barrett)

Die Forschung von Lisa Feldman Barrett stellt ein neues Verständnis von Emotionen vor: Gefühle sind nicht einfach automatische Reaktionen unseres Körpers auf bestimmte Reize, sondern werden vom Gehirn konstruiert.

Das bedeutet, unser Gehirn nimmt körperliche Empfindungen (wie Herzklopfen, Enge, Wärme oder Unruhe) wahr und interpretiert sie – basierend auf unseren Erfahrungen, unserem Wissen, unserer Sprache und dem sozialen Kontext.

Das Gehirn arbeitet dabei vorhersagend: Es vergleicht aktuelle Sinneseindrücke mit früheren Erfahrungen und entwickelt daraus eine „Hypothese“, welches Gefühl gerade passend ist.

Ob wir also z. B. Enge in der Brust als „Aufregung“, „Angst“ oder „Traurigkeit“ erleben, hängt stark davon ab, was wir in der Vergangenheit gelernt haben, wie unser Umfeld über Gefühle spricht und welche Begriffe wir zur Verfügung haben.

Besonders wichtig ist dabei die Sprache: Was wir benennen können, können wir auch bewusst wahrnehmen, differenzieren und regulieren.

Ein Kind, das nur „komisch“ sagen kann, bleibt mit seinem Erleben im Unklaren – während ein Kind, das zwischen „nervös“, „besorgt“ und „ängstlich“ unterscheiden kann, viel eher Wege zur Selbstregulation findet.

### **Bedeutung für Lehrpersonen:**

Kinder lernen Gefühle – sie sind nicht von Geburt an „richtig“ oder „falsch“ im Ausdruck. Sprache ist der Schlüssel zur Gefühlsregulation: Je präziser der emotionale Wortschatz, desto besser gelingt der Umgang mit schwierigen Situationen.

Die Förderung von emotionalem Ausdruck und Reflexion gehört somit unmittelbar zum Bildungsauftrag – nicht nur in der Sozialpädagogik, sondern auch in Fachunterricht und Klassenführung.

Wer Kinder beim Aufbau eines differenzierten Gefühlsvokabulars unterstützt, trägt aktiv zur Stärkung von Selbstwert, Resilienz und Beziehungsfähigkeit bei.

## **GFK**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) unterscheidet zwischen echten und unechten (auch „Pseudo-“ oder „mentalen“) Gefühlen. Diese Unterscheidung hilft dabei, die eigene emotionale Lage klarer zu erkennen und konstruktiv auszudrücken.

### **Echte Gefühle**

Echte Gefühle entstehen aus erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen.

Beispiele: erleichtert, enttäuscht, begeistert, traurig, zufrieden, frustriert.

Sie drücken unser inneres Erleben aus – ohne Bewertung, Interpretation oder Schuldzuweisung. Sie sind ein direkter Hinweis darauf, was wir brauchen oder vermissen.

### **Unechte Gefühle (Pseudo-/mentale Zustände)**

Unechte Gefühle enthalten Bewertungen, Interpretationen oder Gedanken über andere.

Beispiele: ignoriert, missverstanden, hintergangen, nicht gewertschätzt, manipuliert, unter Druck gesetzt.

Diese Begriffe beschreiben nicht direkt ein Gefühl, sondern:

eine Interpretation des Verhaltens anderer, eine Bewertung einer Situation oder eine Zuschreibung von Absicht oder Schuld.

### **Warum heissen sie „unecht“?**

Nicht, weil sie „falsch“ wären – sondern weil sie den wahren emotionalen Kern verdecken. Sie lenken den Fokus nach aussen (auf andere), statt nach innen (auf das eigene Erleben). Dadurch wird es schwieriger, Verantwortung für das eigene Gefühl zu übernehmen.

### **Ziel der GFK**

Die Gewaltfreie Kommunikation will helfen, hinter Bewertungen und mentalen Zuständen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen.

Das stärkt: die Selbstverantwortung, die empathische Verbindung zu anderen und die Fähigkeit zur ehrlichen, respektvollen Kommunikation.

## Beispiele und Deutung

Unechtes Gefühl	Was wirklich gefühlt werden könnte	Mögliche Bedürfnisse dahinter
„Ich fühle mich ignoriert“	traurig, enttäuscht, einsam	gesehen, gehört, anerkannt
„Ich fühle mich benutzt“	verletzt, enttäuscht, wütend	respektiert, wertgeschätzt, freiwillig
„Ich fühle mich unter Druck gesetzt“	gestresst, überfordert, ängstlich	Selbstbestimmung, Freiraum, Unterstützung
„Ich fühle mich manipuliert“	misstrauisch, unsicher, verletzt	Klarheit, Ehrlichkeit, Autonomie
„Ich fühle mich nicht ernst genommen“	frustriert, traurig, wütend	Wertschätzung, Akzeptanz, Gehörtwerden

# Emotionale Sprachentwicklung im Unterricht

## Stufe 1: Entdecker:in – Gefühle benennen lernen

Ziel: Basis-Gefühle verstehen und ausdrücken.

- Einfache Gefühlswörter: froh, traurig, wütend, ängstlich
- Bezug zur Körpersprache und Mimik herstellen

Methoden:

- Satir-Gefühlsliste (visuell mit Bildern)
- Emotionsbarometer, Bilderkarten, Kinderbücher
- Tägliche Gefühlsrunde

Leitsatz: "Ich lerne, was ich fühle – und dass das okay ist."

Kompetenzen:

Ich kann ...

1. ... sagen, wie ich mich fühle – zum Beispiel fröhlich, traurig, wütend oder ängstlich.
2. ... zeigen, wie mein Körper sich anfühlt, wenn ich ein Gefühl habe.
3. ... mit Bildern, Farben oder Symbolen sagen, was in mir los ist.
4. ... andere Kinder fragen, wie sie sich fühlen.
5. ... merken, dass alle Gefühle in Ordnung sind.
6. ... meine Gefühle in einem Gefühlsbarometer oder Tagebuch eintragen.

## Stufe 2: Entdecker:in mit Erfahrung – Gefühle verstehen

Ziel: Differenzieren, Ursachen erkennen, Bedürfnisse benennen

- Unterschiede wie traurig vs. enttäuscht
- Reflexion: "Was ist passiert? Wie fühle ich mich? Was brauche ich?"

Methoden:

- Kombination Satir- & GFK-Liste
- Geschichten, Gruppenreflexion, Emotions-Tagebuch

Leitsatz: "Ich verstehe, warum ich so fühle – und was ich brauche."

Kompetenzen:

Ich kann ...

1. ... verschiedene Gefühle unterscheiden, zum Beispiel „enttäuscht“ und „traurig“.
2. ... erklären, warum ich mich so fühle.
3. ... überlegen, was ich gerade brauche, wenn ich ein starkes Gefühl habe.
4. ... sagen, was ich bei anderen Menschen vermute: "Du wirkst fröhlich – stimmt das?"
5. ... Gefühle in Geschichten erkennen und darüber sprechen.
6. ... freundlich sagen, was ich fühle und brauche.

### **Stufe 3: Gefühlskenner:in – Verantwortung übernehmen**

Ziel: Emotionale Selbststeuerung, Empathie, Konfliktlösung

- Unterscheidung echte vs. unechte Gefühle
- Gespräche über Werte, Grenzen, Verantwortung

Methoden:

- Rollenspiele mit GFK-Elementen
- Lernjournal, Wertespiele, Biographiearbeit

Leitsatz: "Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle und drücke sie ehrlich aus."

Kompetenzen:

Ich kann ...

1. ... echte und unechte Gefühle unterscheiden (z. B. traurig statt „ignoriert“).
2. ... meine Gefühle klar sagen, ohne anderen die Schuld zu geben.
3. ... meine Bedürfnisse benennen, ohne jemanden zu verletzen.
4. ... in einem Streit sagen, wie ich mich fühle und was ich brauche.
5. ... anderen zuhören und versuchen zu verstehen, wie sie sich fühlen.
6. ... meine Gefühle nutzen, um Lösungen zu finden – nicht um andere zu verletzen.

# Gefühlsliste (nur echte Gefühle) mit Beschreibung und Beispiel

## Stufe 1: Entdecker:in – Gefühle benennen lernen

### 1. Freude

Erklärung: Freude ist ein schönes Gefühl, das du hast, wenn etwas passiert, das dir wichtig ist oder dich glücklich macht.

Beispiel: Du spürst Freude, wenn dich deine Eltern umarmen und du dich dabei geliebt fühlst.

### 2. Traurigkeit

Erklärung: Traurigkeit zeigt, dass dir etwas fehlt oder dass du etwas verloren hast, das dir wichtig war.

Beispiel: Du bist traurig, weil dein bester Freund weggezogen ist und du ihn sehr vermisst.

### 3. Angst

Erklärung: Angst ist ein Gefühl, das dich warnt, wenn du dich unsicher oder in Gefahr fühlst – manchmal auch, wenn du etwas nicht verstehst.

Beispiel: Du hast Angst, wenn du allein im Dunkeln bist und nicht weisst, was um dich herum passiert.

### 4. Wut

Erklärung: Wut ist ein starkes Gefühl, das du bekommst, wenn etwas ungerecht ist oder wenn deine Grenzen verletzt werden.

Beispiel: Du wirst wütend, wenn dein Bruder dein Spielzeug kaputt macht und nicht aufhört, obwohl du es ihm gesagt hast.

### 5. Überraschung

Erklärung: Überraschung ist ein Gefühl, das du spürst, wenn etwas passiert, womit du nicht gerechnet hast.

Beispiel: Du bist überrascht, wenn deine Eltern plötzlich eine Party für dich machen.

### 6. Ekel

Erklärung: Ekel ist ein Gefühl, das dir hilft, dich von Dingen fernzuhalten, die dir unangenehm oder ungesund erscheinen.

Beispiel: Du empfindest Ekel, wenn du etwas siehst oder riechst, das du nicht magst, wie z. B. verdorbenes Essen.

### 7. Neugier

Erklärung: Neugier ist das Gefühl, das dich dazu bringt, etwas Neues herauszufinden oder zu entdecken.

Beispiel: Du bist neugierig, wenn du ein neues Spielzeug bekommst und wissen willst, wie es funktioniert.

### 8. Zuneigung

Erklärung: Zuneigung ist das Gefühl, das du für jemanden hast, den du sehr gern hast und mit dem du dich verbunden fühlst.

Beispiel: Du spürst Zuneigung, wenn du mit deinem besten Freund spielst und ihr viel lacht.

## Stufe 2: Entdecker:in mit Erfahrung – Gefühle verstehen

### 9. Scham

Erklärung: Scham ist ein Gefühl, das auftaucht, wenn du denkst, du hast etwas gemacht, das nicht richtig war, oder du dich selbst abwertest.

Beispiel: Du schämst dich, wenn du etwas gemacht hast, das andere auslacht, obwohl es jedem mal passieren kann.

### 10. Stolz

Erklärung: Stolz ist ein Gefühl, das du hast, wenn du etwas geschafft hast, auf das du selbst stolz sein kannst.

Beispiel: Du bist stolz, wenn du ein schwieriges Puzzle alleine gelöst hast.

### 11. Liebe

Erklärung: Liebe ist ein warmes Gefühl der Verbundenheit und Zuneigung zu jemandem, der dir sehr wichtig ist.

Beispiel: Du empfindest Liebe für deine Eltern oder dein Haustier, das du jeden Tag gern hast.

### 12. Erleichterung

Erklärung: Erleichterung ist das Gefühl, wenn eine schwierige oder beängstigende Situation vorbei ist und es dir wieder gut geht.

Beispiel: Du bist erleichtert, wenn der Arzttermin vorbei ist und es doch nicht wehgetan hat.

### 13. Langeweile

Erklärung: Langeweile ist ein Gefühl, das zeigt, dass du gerade nichts Interessantes zu tun hast.

Beispiel: Du fühlst dich gelangweilt, wenn du lange warten musst und nichts los ist.

### 14. Enttäuschung

Erklärung: Enttäuschung spürst du, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir gewünscht oder vorgestellt hast.

Beispiel: Du bist enttäuscht, wenn du dich auf einen Ausflug gefreut hast und er dann abgesagt wird.

### 15. Verlegenheit

Erklärung: Verlegenheit ist das Gefühl, wenn du nicht weisst, wie du in einer Situation reagieren sollst, weil dir etwas peinlich ist.

Beispiel: Du fühlst dich verlegen, wenn du vor der Klasse hinfällst und alle lachen.

### 16. Erstaunen

Erklärung: Erstaunen ist das Gefühl, wenn du etwas erlebst, das dich überrascht und beeindruckt.

Beispiel: Du bist erstaunt, wenn du einen Zauberer siehst, der etwas Unglaubliches macht.

### 17. Dankbarkeit

Erklärung: Dankbarkeit ist das Gefühl, wenn dir jemand etwas Gutes tut und du das zu schätzen weisst.

Beispiel: Du bist dankbar, wenn dir jemand hilft oder etwas schenkt, das dir guttut.

### **18. Einsamkeit**

Erklärung: Einsamkeit ist das Gefühl, wenn du allein bist und dir Kontakt zu anderen Menschen wünschst.

Beispiel: Du fühlst dich einsam, wenn niemand Zeit zum Spielen hat und du dich alleine fühlst.

### **19. Hoffnung**

Erklärung: Hoffnung ist ein Gefühl, das dich stärkt, wenn du darauf vertraust, dass etwas Gutes passiert.

Beispiel: Du hoffst, dass du bei deinem nächsten Fussballspiel ein Tor schiesst.

### **20. Frustration**

Erklärung: Frustration entsteht, wenn du etwas versuchst und es einfach nicht klappen will.

Beispiel: Du bist frustriert, wenn du eine Aufgabe nicht lösen kannst, obwohl du dich anstrengst.

### **21. Zufriedenheit**

Erklärung: Zufriedenheit ist ein ruhiges, angenehmes Gefühl, wenn du dich wohlfühlst und nichts vermisst.

Beispiel: Du bist zufrieden, wenn du einen schönen Tag hattest und vieles gut war.

### **22. Vertrauen**

Erklärung: Vertrauen ist das Gefühl, dass du dich auf jemanden verlassen kannst und sicher bist, dass er dir Gutes will.

Beispiel: Du vertraust deiner Lehrperson, weil er/sie dir immer hilft und ehrlich mit dir ist.

### **23. Sehnsucht**

Erklärung: Sehnsucht ist das Gefühl, wenn du jemanden oder etwas sehr vermisst.

Beispiel: Du empfindest Sehnsucht, wenn deine beste Freundin in den Ferien ist und du sie nicht sehen kannst.

## **Stufe 3: Gefühlskenner:in – Verantwortung übernehmen**

### **24. Mitgefühl**

Erklärung: Mitgefühl ist das Gefühl, das du hast, wenn du den Schmerz oder das Leid eines anderen nachempfindest.

Beispiel: Du fühlst Mitgefühl, wenn ein Klassenkamerad weint und du ihm Trost geben möchtest.

### **25. Geborgenheit**

Erklärung: Geborgenheit ist das Gefühl, sicher, angenommen und geschützt zu sein.

Beispiel: Du fühlst dich geborgen, wenn du mit deiner Familie auf dem Sofa kuschelst.

### **26. Inspiration**

Erklärung: Inspiration ist das Gefühl, das du hast, wenn dich etwas begeistert und du selbst kreativ oder mutig werden willst.

Beispiel: Du fühlst dich inspiriert, wenn du eine Künstlerin siehst, die etwas Wunderschönes malt.

### **27. Verbindung**

Erklärung: Verbindung ist das Gefühl, wirklich mit jemandem verbunden zu sein – innerlich und ehrlich.

Beispiel: Du fühlst eine tiefe Verbindung, wenn du mit deinem besten Freund schweigst und trotzdem alles verstehst.

### **28. Trost**

Erklärung: Trost ist das Gefühl, das entsteht, wenn du in einer schwierigen Situation Unterstützung und Nähe erfährst.

Beispiel: Du spürst Trost, wenn deine Mutter dich in den Arm nimmt, nachdem etwas Schlimmes passiert ist.

### **29. Mut**

Erklärung: Mut bedeutet, dass du etwas tust, obwohl du Angst hast – weil du dir selbst vertraust.

Beispiel: Du bist mutig, wenn du dich traust, etwas Neues auszuprobieren, auch wenn es dir zuerst Angst macht.

### **30. Erstaunen (tief)**

Erklärung: Ein tieferes Erstaunen entsteht, wenn du über das Leben, die Natur oder das Universum nachdenkst.

Beispiel: Du bist tief erstaunt, wenn du in den Sternenhimmel schaust und dich fragst, wie gross das alles ist.

# GFK-Gefühlsliste – Kompakte Tabellenübersicht

Die GFK-Gefühlslisten bieten eine differenzierte Auswahl emotionaler Begriffe, die Kinder und Jugendliche ab der zweiten didaktischen Stufe dabei unterstützen, sich klarer auszudrücken und sich selbst besser zu verstehen.

## Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

Lebenslust	Wertschätzung	abenteuerlustig	angenehm
angeregt	aufgeblüht	aufgedreht	aufgemuntert
aufgeschlossen	aufgeweckt	aufmerksam	ausgeglichen
ausgeruht	befreit	befriedigt	begeistert
behaglich	belebt	belustigt	berauscht
bereichert	beruhigt	berührt	beschaulich
beschwingt	besänftigt	beteiligt	bewegt
bezaubert	dankbar	ehrfürchtig	eifrig
einbezogen	ekstatisch	elektrisiert	empfindend
energiegeladen	energisch	enthusiastisch	entlastet
entschlossen	entspannt	entzückt	erfreut
erfrischt	erfüllt	ergriffen	erleichtert
ermutigt	erquickt	erregt	erstaunt
erwartungsvoll	fasziniert	frei	freundlich
friedlich	froh	fröhlich	gebannt
gefasst	gelassen	gelöst	gerührt
gesammelt	geschützt	gespannt	getröstet
glücklich	gutgelaunt	harmonisch	heiter
hellwach	herzlich	hingegen	hocherfreut
hoffnungsvoll	inspiriert	interessiert	jubilierend
klar	konzentriert	kreativ	lebendig
leicht	leidenschaftlich	liebepoll	locker
lustig	mitfühlend	motiviert	munter
mutig	nah	neugierig	offen
optimistisch	ruhig	sanft	satt
schwungvoll	selbsteicher	selig	sich freuen
sicher	souverän	spritzig	stark
stauend	still	stimuliert	stolz
strahlend	tatkräftig	teilnahmepoll	unbekümmert
unbeschwert	unbesorgt	verblüfft	vergnügt
verliebt	versichert	vertrauensvoll	verzaubert
voller Bewunderung	wachsam	warmherzig	wohlgemut
wohltuend	wohlwollend	zart	zentriert
zufrieden	zuneigend	zutraulich	zuversichtlich
zärtlich	übergücklich		

## Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen

abgeneigt	abgeschlagen	abgespannt	allein
angespannt	angewidert	angeödet	apathisch
argwöhnisch	aufgeregt	aufgewühlt	ausgelaugt
bedrückt	bekommen	bekümmert	beleidigt
besorgt	bestürzt	betroffen	betrübt
bitter	blockiert	depressiv	deprimiert
dumpf	durcheinander	dürstend	eifersüchtig
einsam	elend	empört	energielos
entmutigt	entrüstet	entsetzt	enttäuscht
erbost	ermüdet	ernüchtert	erregt
erschlagen	erschreckt	erschöpft	erschüttert
fassungslos	faul	finster	frustriert
furchtsam	gebrochen	gehemmt	gekränkt
geladen	gelangweilt	gelähmt	genervt
gequält	gereizt	gerädert	gestresst
getrennt	geängstigt	gleichgültig	grollend
hasserfüllt	hilflos	in Panik	irritiert
kalt	kaputt	kribbelig	lasch
lebles	lethargisch	lustlos	miserabel
mutlos	müde	nervös	niedergeschlagen
ohnmächtig	panisch	passiv	peinlich berührt
perplex	pessimistisch	rachsüchtig	rasend
ruhelos	sauer	scheu	schlapp
schlecht	schläfrig	schmerzhaft	schockiert
schwach	schwerfällig	schüchtern	seelenwund
sehnsüchtig	skeptisch	sorgenvoll	sprachlos
still	streitlustig	stutzig	teilnahmslos
traurig	träge	unbehaglich	ungeduldig
ungläubig	unglücklich	unruhig	unsicher
unter Druck	verbittert	verdiesslich	verlegen
verletzlich	verloren	verschlossen	verspannt
verstimmt	verstört	verunsichert	verwirrt
verzweifelt	verängstigt	verärgert	widerwillig
wütend	zaghaft	zappelig	zerbrechlich
zerrissen	zerschlagen	zitternd	zornig
zwiespältig	zögerlich	ängstlich	ärgerlich
überdrüssig	überlastet	überrascht	übersättigt
überwältigt			

## Unechte Gefühle (Pseudo-Gefühle)

abgelehnt	abgestossen	abgewertet	abgewiesen
angegriffen	angeklagt	armselig	ausgenutzt
bedroht	bedrängt	beherrscht	beleidigt
belogen	belästigt	bemuttert	benutzt
beschuldigt	beschwindelt	beschützt (nicht)	besiegt
bestohlen	bestürmt	betrogen	dominiert
dumm	eingeeengt	eingeschüchtert	eingesperrt
eingezwängt	erstickt	fallengelassen	gebraucht
geringgeschätzt	getäuscht	gezwungen	herabgesetzt
herausgerissen	hintergangen	ignoriert	im Stich gelassen
in das Abseits gestellt	in die Enge getrieben	in die Falle gelockt	inadäquat
inkompetent	irreführt	isoliert	liegen gelassen
lächerlich gemacht	manipuliert	missachtet	missbraucht
missverstanden	mit Füßen getreten	nicht akzeptiert	nicht ernst genommen
nicht gewertschätzt	nicht unterstützt	niedergemacht	provoziert
reingelegt	schmutzig	schuldig	unbeachtet
unbedeutend	unerwünscht	ungehört	ungeliebt
ungesehen	ungewollt	unpassend	unrespektiert
unter Druck gesetzt	unterdrückt	unverstanden	unwichtig
unwürdig	verabscheut	verarscht	vergewaltigt
verhasst	verlassen	verleugnet	vernachlässigt
überarbeitet	überbeansprucht	überfahren	übergangen
übers Ohr gehauen	überwältigt		

### Pseudo- oder mentale Gefühle

Diese beinhalten eine Bewertung, Interpretation oder Zuschreibung, meist auf andere bezogen. Sie wirken wie Gefühle, verschleiern aber oft das eigentliche Bedürfnis.

#### Typische Merkmale:

Sie enthalten stillschweigend einen Vorwurf („Ich fühle mich manipuliert“ → jemand hat etwas *getan*).

Sie lenken den Fokus weg vom *Ich* hin zum Verhalten anderer.

"Wenn Menschen lernen, ihre Gefühle zu verstehen, gewinnen sie mehr als nur Worte – sie gewinnen Zugang zu sich selbst." *Marshall Rosenberg*

## Quellen:

**Barrett, Lisa Feldman.** *Wie Gefühle entstehen: Eine neue Sicht auf unsere Emotionen.*

Übersetzt von Elisabeth Liebl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, 2023.

Dieses Buch bietet einen neurowissenschaftlichen Blick auf Emotionen und zeigt, wie unser Gehirn Gefühle konstruiert.

**Rosenberg, Marshall B.** *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.* Übersetzt von Ingrid Holler. 12. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag, 2016.

Ein praxisnahes Werk über die Gewaltfreie Kommunikation, das zeigt, wie man Gefühle und Bedürfnisse klar und einfühlsam ausdrücken kann.

**Satir, Virginia.** *Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz: Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis.* Paderborn: Junfermann Verlag, 2000.

Ein umfassendes Werk über die Bedeutung von Selbstwert und kongruenter Kommunikation in der Familientherapie.