

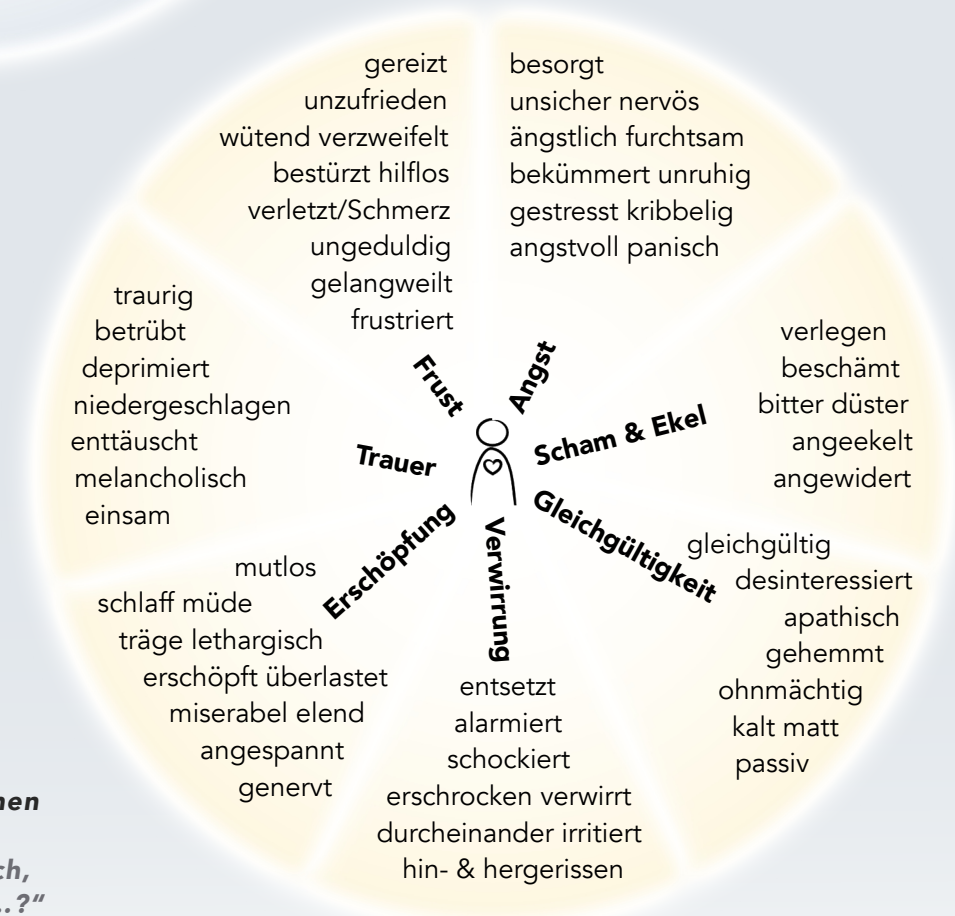
GEFÜHLS-LISTE

Worte, Gedanken & mein oder das Handeln Anderer kann der Auslöser von Gefühlen sein, ist aber nicht die Ursache. Die Ursache sind erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse.

GEFÜHLE BEI ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN



GEFÜHLE BEI UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN



PSEUDO „GEFÜHLE“

Gedanken, die eine Täterin / einen Täter intus haben.

Gefühlscheck: „Wie fühle ich mich, wenn ich denke ich werde/bin ...?“

angegriffen beurteilt/verurteilt bedroht diskriminiert ausgenutzt
gezwungen provoziert ausgeschlossen wichtig manipuliert dumm
(miss)verstanden (un)geliebt unterdrückt verlassen wertlos geschätzt
vernachlässigt betrogen abgelehnt ignoriert ich-fühle-mich-wie ...