

PSEUDOGEFÜHLE

Oft verwenden wir die Wendung „Ich fühle mich ...“ ohne dass dann ein wirkliches Gefühl benannt wird. Wenn wir z.B. sagen „Ich fühle mich verraten!“ dann benennen wir kein Gefühl, nichts, was wirklich in uns lebendig ist, sondern wir interpretieren das Verhalten eines Anderen. Wir sind bei diesem Beispiel vielleicht eher entsetzt und traurig, weil uns eine große Portion Vertrauen fehlt. Von diesen sog. Pseudogefühlen gibt es eine ganze Menge. Sie benennen nicht, was in uns vorgeht, sondern enthalten Urteile, Interpretationen oder Analysen über uns oder Andere. Glücklicherweise liefern sie uns oft aber auch Hinweise, was wirklich hinter ihnen steckt.

Im Folgenden findet Ihr Beispiele für Pseudogefühle und ein paar echte Gefühle und Bedürfnisse, die möglicherweise dahinterstehen.

Pseudogefühl	echte Gefühle	Bedürfnisse
abgelehnt	traurig, einsam, hilflos	Zugehörigkeit, Akzeptanz, Wertschätzung
abgewertet	traurig, hilflos	Respekt, Wertschätzung, Selbstvertrauen
abgewiesen	hoffnungslos, einsam	Verbundenheit
angegriffen	verletzt	Respekt
ausgebeutet	erschöpft	Wertschätzung, Unterstützung
ausgenutzt	verletzt, erschöpft, mutlos	Vertrauen
bedrängt	unwohl, unbehaglich, unsicher	Rücksichtnahme, Klarheit
bedroht	verängstigt, unsicher	Sicherheit, Schutz, Unterstützung
beleidigt	verletzt, hilflos, traurig	Verbundenheit Wertschätzung
betrogen	entsetzt, hilflos	Vertrauen
diskriminiert	unter Druck, entmutigt, hilflos	Wertschätzung Respekt
eingeeengt	unter Druck, angespannt	Rücksichtnahme Ruhe
eingeschüchtert	ängstlich, ruhelos	Sicherheit
erniedrigt	verletzt	Respekt, Wertschätzung
gebraucht	zufrieden, fröhlich, zuversichtlich	Sinn
gestört	durcheinander, irritiert	Ruhe
getäuscht	irritiert, entsetzt	Vertrauen, Ehrlichkeit
gezwungen	unter Druck	Freiheit, Autonomie

hintergangen
manipuliert
missachtet
übergangen
unverstanden

unwichtig

verarscht

verlassen

verraten

verwöhnt

wertlos

zurückgewiesen

nicht ernst genommen

nicht unterstützt

nicht verstanden

nicht geliebt

irritiert, entsetzt
enttäuscht, traurig
bedrückt, traurig
hilflos, verwundert, unsicher
irritiert, traurig, hilflos

bedrückt, mutlos

enttäuscht, traurig

traurig, einsam, bedrückt

entsetzt,

glücklich, zufrieden, wohlig
warm

entmutigt, kraftlos

unruhig, unsicher, traurig,
überfordert

frustriert, entmutigt

angestrengt, überfordert

frustriert

traurig

Vertrauen, Ehrlichkeit
Autonomie, Vertrauen
Wertschätzung, Zugehörigkeit

Klarheit, Anerkennung

Verständnis

Sinn, Selbstvertrauen,
Wertschätzung

Vertrauen

Zugehörigkeit, Nähe, Intimität

Vertrauen

Nähe, Unterstützung

Sinn, Selbstwert & -vertrauen

Verbundenheit

Respekt

Unterstützung

Verständnis, Verbindung

Liebe