

Gefühle und Pseudogefühle

In unserer Sprache benutzen wir oft Formulierungen, die mit „Ich fühle mich...“ beginnen. Doch benennen sie kein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung...

Ich fühle mich...

angegriffen
unterdrückt
manipuliert

betrogen
übergangen
unter Druck gesetzt

hintergangen
bevormundet

benutzt
vernachlässigt

nicht

-beachtet
-gesehen

-ernst genommen
-verstanden

-geachtet
-respektiert

-gehört

- Hier handelt es sich um Interpretationen, Gedanken. Es braucht einen Schuldigen.
- Um dem Gefühl hinter den Gedanken auf die Spur zu kommen, kann ich fragen:

„Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich nicht ernst genommen werde?“ Vielleicht bin ich dann: traurig, wütend oder hilflos.

Achtung bei Sätzen wie:

- Ich fühle mich wie...
- Ich habe das Gefühl, dass...
- Ich habe das Gefühl, mein Chef manipuliert mich.

Achtung: Pseudogefühle sind nicht falsch! Sie werden sogar als sehr intensiv erlebt. Sie sind ein wichtiger Hinweis, auf dem Weg zum Kontakt mit unseren Gefühlen und damit mit unseren Bedürfnissen.