

WIE FÜHLE ICH
MICH HEUTE?
WIE GEHT ES
MIR WIRKLICH?

Gefühlsbarometer

Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört unter anderem auch, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu reflektieren sowie Gefühle anderer zu erkennen, damit umzugehen und sie zu akzeptieren. Um Gefühle und Stimmungen auszudrücken, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten.

Das **Gefühlsbarometer** ist unter anderem eine gute Möglichkeit, sich der eigenen Gefühle klar zu werden, sie zu benennen und mit unterschiedlichen Gefühlen in der Kommunikation mit anderen umzugehen.

Jeden Morgen und/ oder am Abend kennzeichne auf dem Barometer, wie du dich fühlst. Das Gefühlsbarometer kann auch als Gesprächsanlass genutzt werden: Warum bist du ärgerlich, wütend oder fröhlich? Dieses einfache Tool kann dir im **partnerschaftlichen, familiären** sowie auch im **betrieblichen Kontext** nützlich sein, um Gespräche leichter anzustoßen. Denn alle Gefühle sind wichtig!



EIGENE GEFÜHLE BENENNEN

Gefühlsbarometer

www.sarahzelmanovics.at

Gefühle lassen sich in zwei Gruppen einteilen: solche, die entstehen, wenn Bedürfnisse befriedigt werden, und solche, die auf unbefriedigten Bedürfnissen basieren.

Die **Wörter, mit denen wir diese Gefühle beschreiben**, enthalten sehr oft den Hinweis auf einen Auslöser, und drücken etwas aus, was andere tun oder was durch äußere Einflüsse passiert.

GEFÜHLSBEGRIFFE FÜR BEDÜRFNIS BEFRIEDIGUNG

- abenteuerlustig, angenehm
- aufgeregt, ausgeglichen, ausgeruht
- begeistert, dankbar, eifrig
- energiegeladen, entschlossen
- entspannt, erfüllt, erwartungsvoll
- fasziniert, freundlich, friedlich
- fröhlich, gefasst, gelassen, gelöst
- gerührt, gespannt, glücklich
- großartig, harmonisch, heiter
- herzlich, hellwach, hilfsbereit
- hoffnungsvoll, interessiert, klar
- konzentriert, kraftvoll, kreativ
- lebendig, liebevoll, locker, lustig
- leidenschaftlich, lustvoll, motiviert
- munter, mutig, mitfühlend ...

MÖGLICHE GEFÜHLSBEGRIFFE FÜR NICHT BEFRIEDIGTE BEDÜRFNISSE

- abgeneigt
- abgesehen
- alarmiert
- allein
- angespannt
- ängstlich
- aufgeregt
- aufgewühlt
- aus der Fassung
- ausgehungert
- außer mir
- bekümmert
- beleidigt
- berührt
- beschämt
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- betrübt
- bitter
- depressiv
- deprimiert
- durcheinander
- eifersüchtig
- einsam
- empört
- energielos
- entmutigt
- entsetzt
- enttäuscht
- entwaffnet
- ermüdet
- erschöpft
- erschreckt
- erschüttert
- erstarrt
- fassungslos
- faul
- finster
- fröstelnd
- frustriert
- furchtsam
- gebrochenen Herzens
- gefühllos
- gleichgültig
- hin- und hergerissen
- hilflos
- in Panik
- irritiert
- kalt
- Kloß im Hals
- kribbelig
- kummervoll
- lasch
- leiderfüllt
- lustlos
- melancholisch
- misstrauisch
- mutlos
- nervös
- ohnmächtig
- panisch
- passiv
- peinlich berührt
- perplex
- pessimistisch
- rachsüchtig
- rasend
- ruhelos
- satt
- sauer
- scheu
- schläfrig
- schlapp
- schlecht
- schmerzhaft
- schockiert
- schüchtern
- schwach
- schweren Herzens ...

GEFÜHLE BENENNEN UND AUSSPRECHEN

Gefühlsbarometer

www.sarahzelmanovics.at

Die Aufzählungen sollen keinen absoluten oder abschließenden Charakter haben, sondern vielmehr für die verschiedenen Formen der Gefühlsäußerungen sensibilisieren. Die Grundidee besteht darin, sich über "Gefühle" mitzuteilen und seinem Gegenüber nicht die Verantwortung für die eigenen Gefühle in Form von "Unterstellungen" zuzuschreiben.

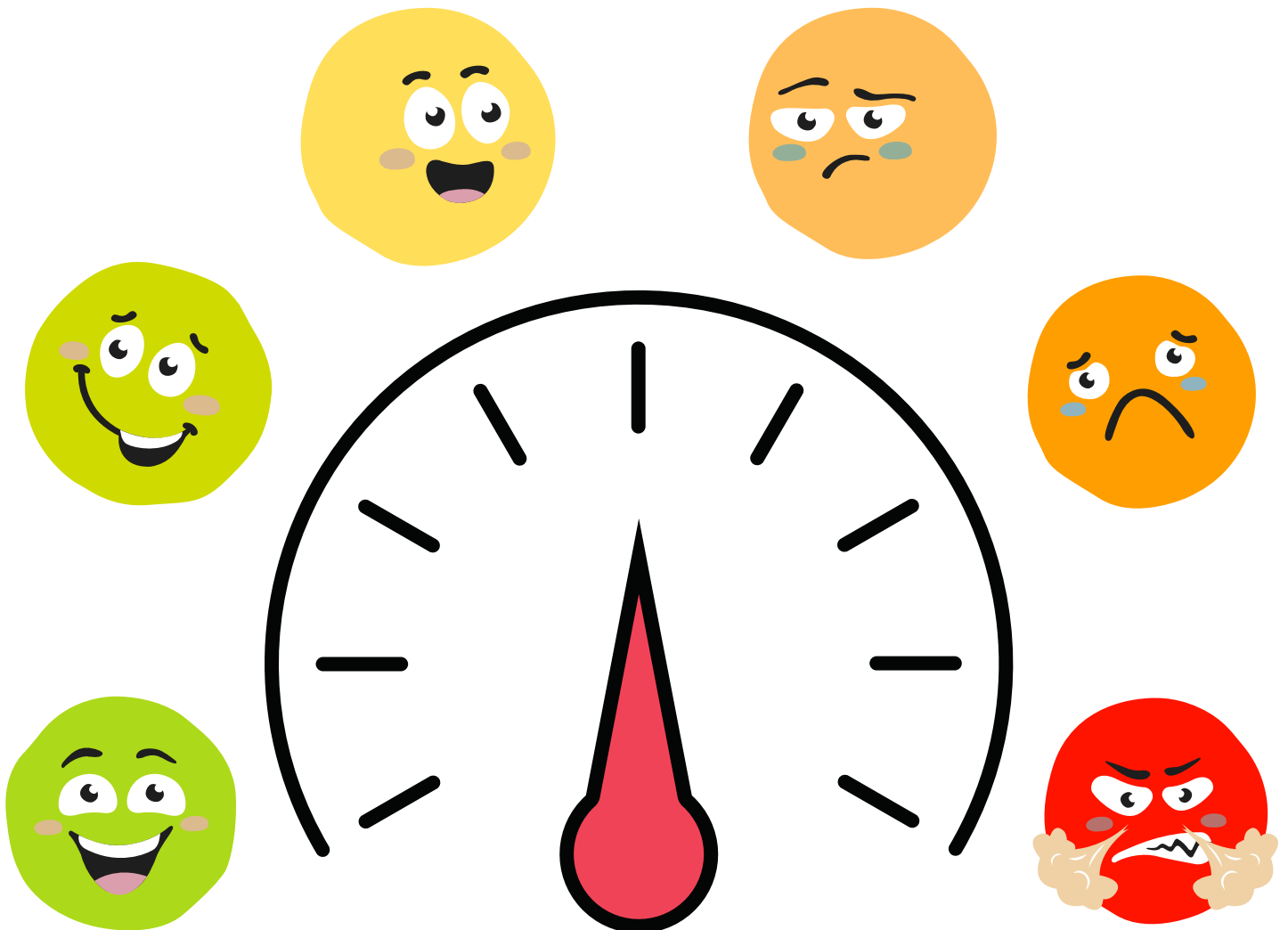
MÖGLICHE "UNTERSTELLUNGEN" FÜR NICHT BEFRIEDIGTE BEDÜRFNISSE, DIE ÄUSSEREN VERURSACHER:INNEN ZUGEWIESEN WERDEN

- abgelehnt
- abgeschnitten
- abgestoßen
- abgewertet
- abgewiesen
- angeekelt
- angegriffen
- angeklagt
- angeödet
- angewidert
- ausgebeutet
- ausgegrenzt
- ausgeliefert
- ausgenutzt
- ausgestoßen
- bedrängt
- bedroht
- bedrückt
- beherrscht
- belästigt
- beleidigt
- belogen
- bemuttert
- benutzt
- beschämt
- beschuldigt
- beschwindelt
- besiegt
- bestohlen
- betrogen
- bevormundet
- blockiert
- diskriminiert
- dominiert
- eingeengt
- eingeschüchtert
- eingesperrt
- eingezwängt
- enttäuscht
- ermüdet
- erniedrigt
- ernüchtert
- erschlagen
- erschreckt
- erschrocken
- erschüttert
- erstarrt
- erstickt
- fallengelassen
- festgenagelt
- geängstigt
- gebannt
- gefesselt
- gehemmt
- gekränkt
- gelähmt
- gelangweilt
- genervt
- gequält
- gereizt
- geringgeschätzt
- gespalten
- gestört
- gestresst
- getäuscht
- getrennt
- gezwungen
- herabgesetzt
- herausgerissen
- hintergangen
- ignoriert
- im Stich gelassen
- in de Enge getrieben
- in die Falle gelockt
- ins Abseits gestellt
- irregeführt
- isoliert
- lächerlich gemacht
- liegen gelassen
- manipuliert
- missachtet
- missbraucht
- missverstanden
- mit Füßen getreten
- nicht akzeptiert
- nicht beachtet
- nicht ernst genommen
- nicht geachtet
- nicht gehört
- nicht gesehen
- nicht respektiert
- nicht unterstützt
- nicht wertgeschätzt
- nicht verstanden
- niedergemacht
- provoziert
- reingelegt
- sabotiert
- schuldig
- schutzlos
- überarbeitet
- überbeansprucht
- überfahren
- übergangen
- überlastet
- überwältigt
- unbeachtet
- unerwünscht
- ungehört
- ungeliebt
- ungesehen
- ungewollt
- uninteressant
- unpassend
- unter Druck gesetzt
- unterbrochen
- unterdrückt
- unverstanden
- unwichtig
- unwürdig
- verabscheut
- veraltet
- verarscht
- verlassen ...

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

Gefühlsbarometer

ZUM AUSDRUCKEN



NAME DES GEFÜHLS: