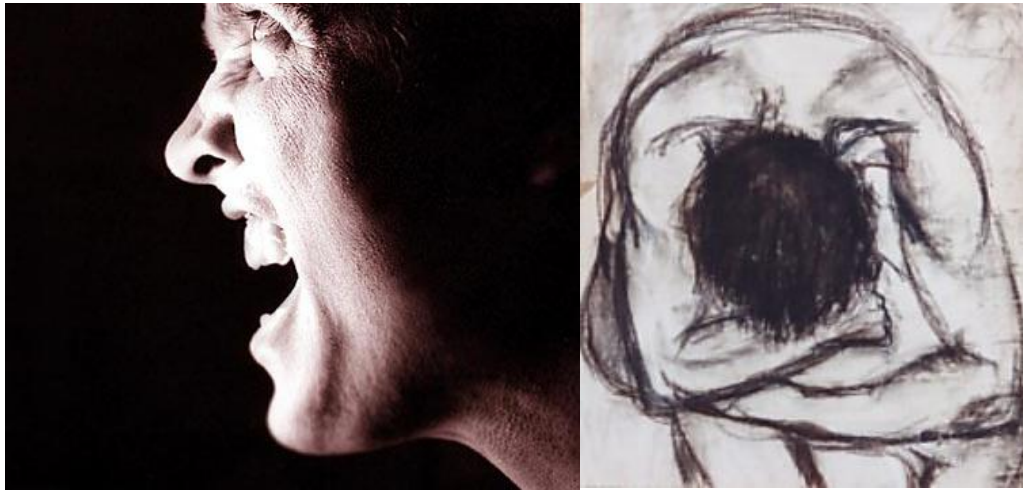


Gefühle in der KH



ängstlich
ärgerlich
alarmiert
angeekelt
angespannt
voller Angst
apathisch
aufgeregt
ausgelaugt
bedrückt
beklommen
besorgt
betroffen
deprimiert
dumpf

ermüdet
ernüchtert
erschlagen
erschreckt
erschrocken
erschüttert
erstarrt
frustriert
furchtsam
gehemmt
geladen
gelangweilt
genervt
hasserfüllt
hilflos

abgeschnitten
angegriffen
ausgebeutet
ausgenutzt
bedroht
benutzt
beschämt
betrogen
bevormundet
eingeeengt
eingeschüchtert
festgenagelt
gequält
gezwungen
gestört

herabgesetzt
hintergangen
in die Enge getrieben
manipuliert
missbraucht
missverstanden
nicht beachtet
nicht ernst genommen
nicht geachtet
nicht gehört
nicht gesehen
nicht verstanden
nicht unterstützt
nicht respektiert
nicht wertgeschätzt

echte Gefühle

Nicht - Gefühle

Gefühle

hasserfüllt

frustriert

ängstlich

elend

geladen

echte Gefühle

mehr fühlen - Bauch

mehr ICH

Sinn?

leichter annehmbar

mehr zuhören

abgeschnitten

zurückgewiesen

unterdrückt

missbraucht

benutzt

Nicht-Gefühle

mehr denken - Kopf

mehr DU

schwieriger annehmbar

weniger zuhören

GFK – M. Rosenberg

abgewiesen

aggressiv

ärgerlich

ausgeliefert

beleidigt

beschönigend

betrogen

borniert

böse

dramatisierend

ingeschnappt

einsam

empfindlich

empört

enttäuscht

explosiv

falsch

feige

gebrochen

gehemmt

gerissen

gierig

hassend

hilfllos

hinterhältig

kompliziert

misstrauisch

moralisch

mutlos

nachtragend

neidisch

ohnmächtig

rachsüchtig

resigniert

selbstmitleidig

selbstgefällig

selbstzerstörerisch

stolz

stur

traurig

trostlos

trotzig

überheblich

unehrlich

unverstanden

verachtend

verhärtet

verlegen

verletzt

verweigernd

verzweifelt

weinerlich

wütend

zerrissen

zurkurzgekommen

zerstört

Klärungshilfe

ärgerlich aggressiv

misstrauisch

empört **sekundäre Gefühle**

überheblich

„hart“

Schutz

Abwehr

eskalierende Wirkung



ohnmächtig Christian Prior

trostlos

hilflos

primäre Gefühle einsam

„weich“

verletzt

zu- beschützen

Weh

deeskalierende Wirkung



**Sekundäre
Gefühle**

Christian Prior

**primäre
Gefühle**

