



Gefühlsgedanken übersetzen

Die meisten von uns haben nie in ihrem Leben gelernt, zwischen Gefühlen und Gedanken zu unterscheiden. Und auch die deutsche Sprache macht es und nicht gerade einfach dazwischen zu unterscheiden. So ist es vollkommen okay zu sagen ... *Ich fühle mich hintergangen.* ... oder ... *Ich fühle mich verstanden.* ... Beide Aussagen sind Gefühlsgedanken, keine echten Gefühle. Hier stelle ich dir eine Möglichkeit vor, wie du hinter deinen Gefühlsgedanken deine echten Gefühle entdecken kannst.

Erkunde deine Gefühle ...

Wenn ich denke, ich werde hintergangen, dann fühle ich mich eventuell ... *enttäuscht* ... oder ... *traurig* ... oder ... *verletzt* ... oder ... *wütend*.

Gehe auf Erkundungsreise, welche Gefühle sich hinter deinen Gefühlsgedanken verstecken. Und wenn du willst, erkunde auch gleich das Bedürfnis, auf das dich deine Gefühle hinweisen möchten.

Wenn ich denke, ich werde, dann fühle ich

mich tatsächlich _____,

weil ich mein Bedürfnis nach _____

erfüllt / nicht erfüllt.

Wenn ich denke, ich werde _____,
dann fühle ich mich tatsächlich _____,
weil ich mein Bedürfnis nach _____
erfüllt / nicht erfüllt.

Wenn ich denke, ich werde _____,
dann fühle ich mich tatsächlich _____,
weil ich mein Bedürfnis nach _____
erfüllt / nicht erfüllt.

Wenn ich denke, ich werde _____,
dann fühle ich mich tatsächlich _____,
weil ich mein Bedürfnis nach _____
erfüllt / nicht erfüllt.

Wenn ich denke, ich werde _____,
dann fühle ich mich tatsächlich _____,
weil ich mein Bedürfnis nach _____
erfüllt / nicht erfüllt.