

Gefühlsliste

Warum ist es wichtig, unsere und die Gefühle des Kindes zu benennen?

Die Benennung von Gefühlen kann unserem logischen Gehirn dabei helfen, die primitiven und emotionalen Teile unseres Gehirns (Stammhirn) zu regulieren und zu organisieren. Wenn Gefühle im unorganisierten Chaos in uns herumwirbeln, können wir nicht auf unser logisches, rationale Denken zurückgreifen. Erst wenn die Gefühle benannt werden, beruhigt sich der emotionale Teil des Gehirns (Stammhirn) wieder. Dies konnte sogar in Forschung wirklich ersichtlich gemacht werden.

Gefühle zu benennen hilft:

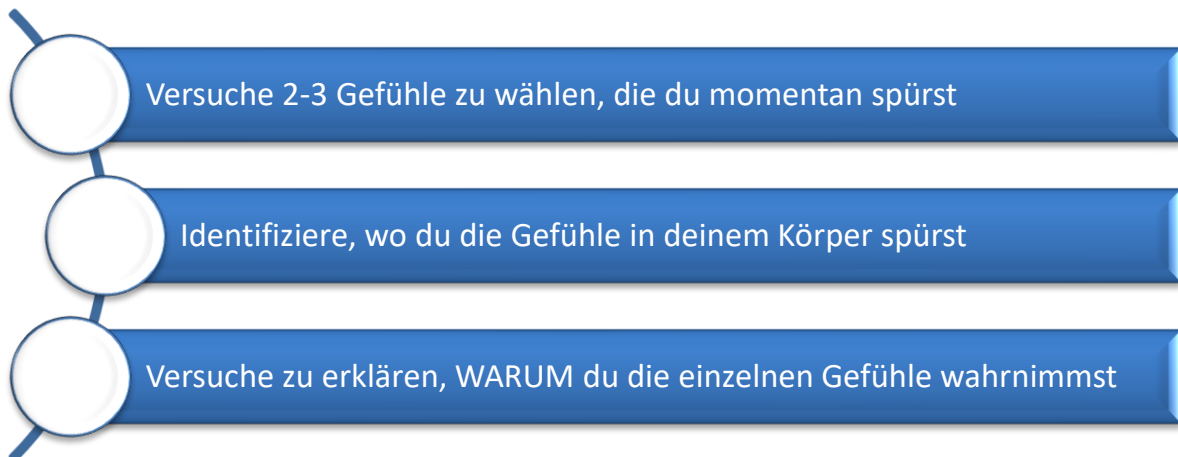
- Unserem logischen Gehirn, Emotionen zu verarbeiten
- Auf die „Bremse zu treten“ und zu überlegen, wie wir am besten auf die Emotionen reagieren können
- Uns zu verstehen, was wir fühlen

„Name it and you can tame it“

Dieser Spruch besagt: Benenne das Gefühl, dann kannst du es „zähmen“. Wenn du Gefühle benennst, werden sie greifbarer, sie verlieren dadurch die Macht über uns. Durch das Benennen werden uns Gefühle bewusst. Durch das Bewusstmachen können Gefühle bewältigt und verarbeitet werden.

Komme wieder mehr in Kontakt mit deinen Gefühlen

Mache 2-3 x täglich einen Gefühlscheck:



Liste häufiger Gefühle

NICHT VERWENDEN (ZU WEIT GEFASST) bzw. wenn du sie verwendest, suche noch weitere Gefühle in dir, die deinen Zustand näher beschreiben und differenzieren:

Glücklich	Wütend
Traurig	Schlecht

GEFÜHLE DER VERÄRGUNG

Unter Druck gesetzt	Deprimiert
Erschrocken	Einsam
Abwehrend	Verlassen
Besorgt	Unwichtig
Wertlos	Hoffnungslos
Dumm	Schuldig
Nicht respektiert	Beschämt
Ausgeschlossen	Enttäuscht
Bedroht	Verlegen
Nervös	Hässlich
Falsch verstanden	Klein

Aufgebracht	Gelangweilt
Im Stich gelassen	Überlastet
Gedemütigt	Müde
Verraten	Überwältigt
Eifersüchtig	Überrascht
Frustriert	Verwirrt
Genervt	Gemobbt
Angeekelt	Niedergeschlagen
Verachtet	Ungeliebt

GLÜCKLICHE GEFÜHLE

Neugierig	Stolz
Zuversichtlich	Respektiert
Tapfer	Friedlich
Liebend	Optimistisch
Inspiriert	Spielerisch
Mutig	Dankbar
Freudig	Smart
Stark	Gebraucht
Aufgeregt	Romantisch
Kreativ	In Gedanken
Erstaunt	Großzügig
Akzeptierend	Erleichtert
Wagemutig	Geschätzt
Befriedigt	Geehrt
Amüsiert	Hilfreich
Erwartend	Bewegt
Respektvoll	Zufrieden
Beleibt	