

Gefühlsliste:

Wir sind es nicht gewohnt unsere Gefühle zu benennen. Daher fehlt uns oft das Vokabular. Nachfolgende Listen sollen dir auf die Sprünge helfen.

Die 6 Grundgefühle

Liebe	Zärtlichkeit, Fortpflanzung, Fürsorge, Wohlfühlen, Geborgenheit, Wertschätzung, Gemeinsamkeit
Freude	Lebensfreude, Lebenslust, positives Erleben, eigene Freude kann sich auf andere übertragen, Freude spornt an
Ärger	sich abgrenzen und zur Wehr setzen, Ärger zeigt, wann Verteidigung notwendig ist, wann Klärung ansteht.
Traurigkeit	Abschied nehmen (von Menschen, Situationen, verpassten Chancen, unerfüllten Wünschen...), sich trennen, loslassen Neubeginn
Angst	Gefahren erkennen und Schutz suchen, Angst kann lähmen, aber auch Ansporn für Veränderung / Weiterentwicklung sein
Scham	sich nackt, bloßgestellt und minderwertig fühlen, sich Schutz suchen, soziale Normen einhalten, kann zu Abwehr / Abgrenzung führen

6 weitere wichtige Gefühle

Ekel	Abstand halten, Vorsicht walten lassen, eine gesunde Abwehr in sich haben (Schutzmechanismen)
Schuld	Fehler ansehen, einsehen und wiedergutmachen, Neues lernen, soziale Normen einhalten
Neid	sich vergleichen, Neid kann missgünstig sein, aber auch Antrieb für Veränderung, Neid kann motivieren, um Ziele zu erreichen
Sehnsucht	„ist die Brücke zwischen Realität und Fantasie, zeigt uns, wo unsere Wünsche und Träume zuhause sind“
Schmerz	„ist ein Signal und verhilft dazu, einer Beeinträchtigung Beachtung zu geben, ob körperlicher oder seelischer Art“
Leere	„Das Gefühl, nicht fühlen zu können, ist ein Mangel und eine Qual. In dem Menschen, der unter Leere leidet, muss etwas aufgefüllt werden.“

Oder detaillierte und alternative Abstufungen im nachfolgenden Gefühlsstern.

