

# GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

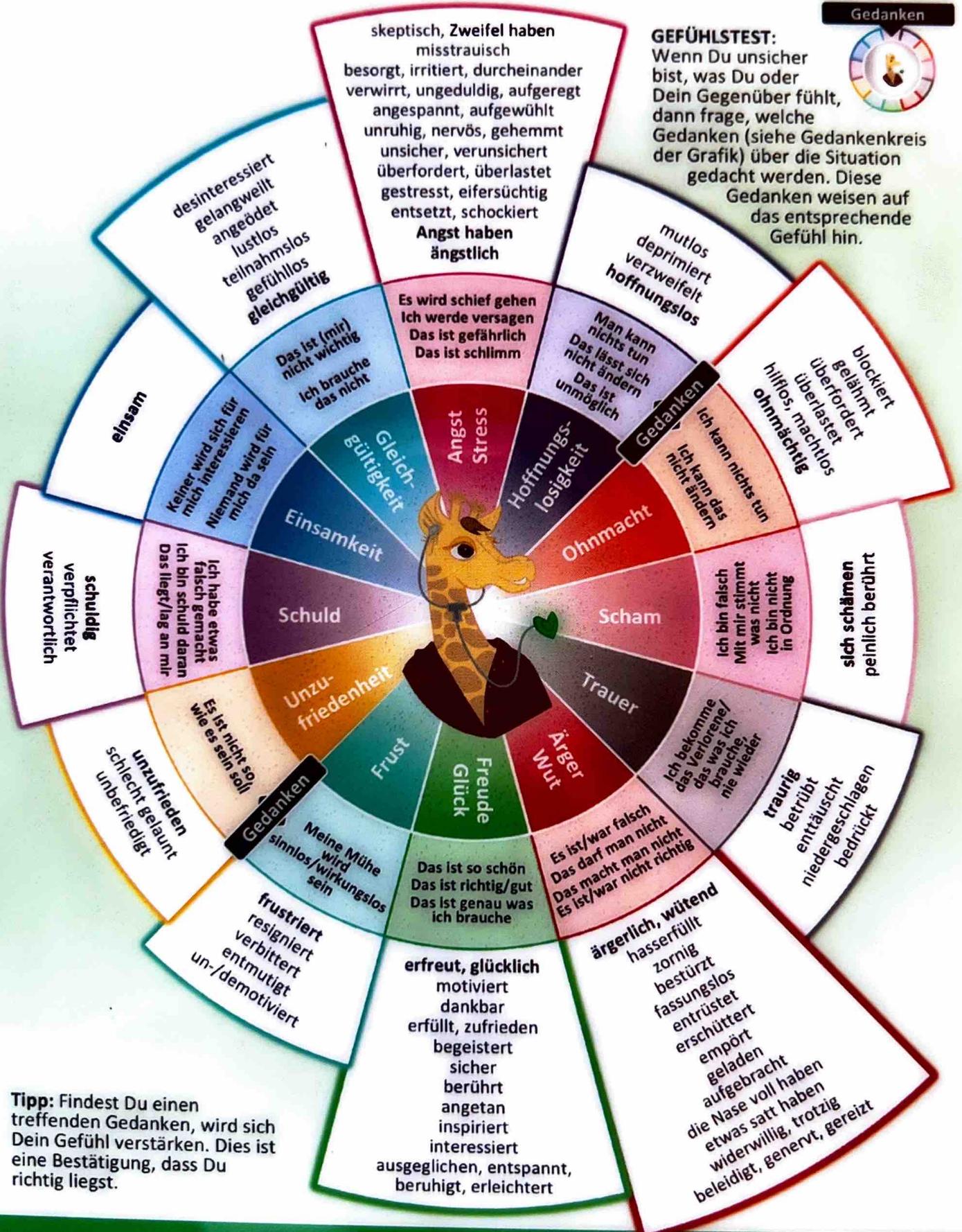
GEFÜHLE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

## Gefühlsfinder

Gedanken



**GEFÜHLSTEST:**  
Wenn Du unsicher bist, was Du oder Dein Gegenüber fühlt, dann frage, welche Gedanken (siehe Gedankenkreis der Grafik) über die Situation gedacht werden. Diese Gedanken weisen auf das entsprechende Gefühl hin.



**Tipp:** Findest Du einen treffenden Gedanken, wird sich Dein Gefühl verstärken. Dies ist eine Bestätigung, dass Du richtig liegst.

Um den Gefühlsfinder im Alltag leicht anwenden zu können, wird in der oben stehenden Grafik bewusst auf eine Unterscheidung zwischen echten Gefühlen und unechten Gefühlen (im Sinne der GFK), Stimmungen und Zuständen verzichtet. Außerdem wurden Worte ausgewählt, die den meisten bekannt und geläufig sind.

# Unechte Gefühle übersetzen ...

Hier kannst Du ablesen, was Du vermutlich wirklich fühlst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Echtes Gefühl	Gedanken:
<b>BEDRÄNGT</b> , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, unterdrückt,	Angst Ärger/Wut Ohnmacht Schuld Scham	Das ist gefährlich/schlimm Das ist falsch Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch
<b>BETROGEN</b> , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham Trauer	Das ist gefährlich/schlimm Das macht man nicht Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch Ich bekomme das Verlorene nie wieder
<b>NICHT RESPEKTIERT</b> , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Angst Ärger/Wut Ohnmacht Scham Schuld	Das ist gefährlich/schlimm Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht
<b>NICHT ERNST GENOMMEN</b> , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Einsamkeit Ärger/Wut Ohnmacht Scham Schuld Frustration	Keiner wird für mich da sein Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Meine Mühe wird wirkungslos sein
<b>NICHT GELIEBT</b> , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Scham Schuld Ärger/Wut Ohnmacht Einsamkeit Frustration Unzufriedenheit	Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Das ist falsch Ich kann das nicht ändern Keiner wird sich für mich interessieren Meine Mühe wird wirkungslos sein Es ist nicht wie es sein soll
<b>NICHT UNTERSTÜTZT</b> , fallengelassen, vernachlässigt	Ohnmacht Ärger/Wut Einsamkeit Trauer Unzufriedenheit	Ich kann nichts tun Das macht man nicht / Es ist falsch Keiner wird für mich da sein Ich bekomme das Verlorene nie wieder Es ist nicht wie es sein soll
<b>BEMUTTERT</b> , bevormundet, belehrt	Ärger/Wut Ohnmacht Frustration Unzufriedenheit Scham	Das ist falsch / Das macht man nicht Ich kann nichts tun Meine Mühe ist sinnlos Es ist nicht wie es sein soll Mit mir stimmt was nicht

**Tipp:** So erkennst Du unechte Gefühle:

Wenn Du Dich sagen hörst:  
"Ich habe, das Gefühl, dass ..."  
oder  
„Ich fühle mich (von Dir) ...“,  
dann redest Du von einem unechten Gefühl.

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl KONSTRUKTIV:



Ich fühle mich von Dir nicht verstanden.



Ich fühle mich ohnmächtig, **Echtes Gefühl** wenn ich den Eindruck habe, dass Du mich nicht verstehst. **Vermutung**

Der Gefühlsfinder unterscheidet nicht zwischen positiven und negativen Gefühlen, sondern versteht alle Gefühle als Helfer, die uns bzgl. unserer Bedürfnisse Klarheit und Verständnis bringen. Aus der Vielzahl von Gefühlsbezeichnungen hat der Navigator eine alltagstaugliche und nützliche Auswahl getroffen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Mehr Wissenskarten zu Deinen Themen auf [www.futurepacemedia.de](http://www.futurepacemedia.de)

