



# Pseudo-Gefühle

Inwiefern unterscheiden sich Pseudo-Gefühle von Gefühlen?  
Das erfährst du in Session 7.



Markiere alle Bezeichnungen, die du im Alltag regelmäßig benutzt

erstaunt begeistert locker neugierig fasziniert  
lustig wach freundlich  
überrascht munter sicher  
froh engagiert erholt erlöst gelassen gerührt  
optimistisch aufgewühlt aufgebracht zufrieden leicht  
selbtsicher matt wütend frustriert ungeduldig  
besorgt stark angespannt ärgerlich gelangweilt  
nervös deprimiert unglücklich mutlos  
abgelehnt entmutigt enttäuscht gleichgültig  
angegriffen nicht unterstützt benutzt bedrängt betrogen  
bestraft ertappt nicht gehört  
getäuscht missachtet nutzlos sitzen gelassen  
isoliert übersehen unwichtig unverstanden  
unbeachtet verachtet verlassen verurteilt  
inkompetent nicht zuständig wertlos  
erniedrigt dumm angeklagt



# Pseudo-Gefühle

Inwiefern unterscheiden sich Pseudo-Gefühle von Gefühlen?  
Das erfährst du in Session 7.

Hier siehst du, welche der Begriffe für Gefühle und welche für Pseudo-Gefühle stehen:

## GEFÜHLE

erstaunt, begeistert, locker, neugierig, fasziniert, überrascht, lustig, wach, munter, sicher, freundlich, froh, engagiert, erholt, erlöst, gelassen, gerührt, optimistisch, aufgewühlt, zufrieden, leicht, selbstsicher, matt, wütend, frustriert, ungeduldig, besorgt, stark, angespannt, ärgerlich, gelangweilt, nervös, deprimiert, unglücklich, mutlos, gleichgültig, entmutigt, enttäuscht

## PSEUDO-GEFÜHLE

abgelehnt, nicht unterstützt, benutzt, bedrängt, angegriffen, betrogen, bestraft, nicht respektiert, ertappt, nicht gehört, getäuscht, missachtet, nutzlos, sitzen gelassen, isoliert, übersehen, unwichtig, unverstanden, unbeachtet, verachtet, verlassen, verurteilt, inkompetent, nicht zuständig, wertlos, erniedrigt, dumm, angeklagt

### LITERATUR

- Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (1999)
- Marshall B. Rosenberg: *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation* (2004)
- Susan David: *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change and Thrive in Work and Life* (2017)