

Was nehme ich wahr? Was übersehe ich?

	Stimmung/ Befinden Verfassung/ Laune	Empfindungen	Gefühle	Bedürfnisse
Merkmale	<p>Allgemein gehalten Nur oberflächlich gesehen Beschreibt <i>Zustände</i>, keine Gefühle</p> <p><i>Typische Wahrnehmung bei Depressionen</i></p>	<p>Werden im Körper wahrgenommen Sind oft der körperliche Ausdruck eines Gefühls</p> <p><i>Typische Wahrnehmung bei Panik und Psychosomatik</i></p>	<p>Gefühle sind unsere körperlichen Reaktionen auf Gedanken, Überzeugungen und Bilder.</p> <p>Sie werden oft missachtet, verdrängt und stauen sich daher an.</p>	<p>Was fehlt mir und was kann ich tun, um es mir zu erfüllen?</p> <p>Sie werden meistens übersehen und sind tief unerfüllt. Die Frustration macht auf Dauer gierig, angespannt und krank.</p>
Beispiele	<p>gut/ schlecht genervt müde erschöpft erstarrt leer gestresst nervös stark/ schwach lustlos/ „kein Bock“ gelangweilt ungeduldig gekränkt</p>	<p>Kribbeln Prickeln Druck Schmerzen Unruhe, Ruhe Aufregung, Anspannung Herzklopfen Schwindel Erwärmung, Schwitzen Abkühlung, Frieren Gänsehaut Atmung flach, tief, schnell Kloß im Hals Enge, Weite Würgen Jucken Erleichterung, Entspannung Schwere, Leichtigkeit Zittern Versteifung, Lockerung</p>	<p>freudig/ traurig lustig/ ernst liebvoll/ ängstlich geliebt/ abgelehnt glücklich/ depressiv friedlich/ kämpferisch überrascht/ gelangweilt ärgerlich/ sanft wütend/ vergebend hassend/ liebevoll ohnmächtig/ tatkräftig schuldig/ begnadigt bestraft/ unschuldig beschämt/ wertvoll ekelig/ sauber gierig/ satt stolz/ erniedrigt trotzig/ kooperativ frei/ gezwungen verantwortlich/ sorglos verpflichtet/ autonom abhängig/ selbständig einsam/ eingebunden frustriert/ befriedigt schutzlos/ beschützt mitfühlend/ teilnahmslos verstanden/ unverstanden verbittert/ hoffnungsvoll hadernd/ akzeptierend verzweifelt/ zuversichtlich überfordert/ unterfordert neidisch/ erfüllt</p>	<p>Anerkennung, Wertschätzung Aufmerksamkeit, Gesehen werden, Zustimmung Dankbarkeit Liebe Freude, Spaß Gerechtigkeit, Frieden Schönheit, Genuss Erholung, Ruhe, Stille Zugehörigkeit, Willkommen- sein, Verbundenheit Zusammenhalt Gemeinschaft Nähe, Distanz Sexualität, Erotik Versorgung, Hilfe Verständnis, Entlastung Schlaf, Nahrung Selbstbestimmung Freiheit, Wachstum Respekt, Akzeptanz Sicherheit, Kontinuität Abwechslung, Entfaltung Vertrauen Geborgenheit, Wärme Unterstützung, Anleitung Schutz, Trost, Beruhigung Mitgefühl, Anteilnahme Macht, Einfluss, Kontrolle Kontakt, Begegnung Anschluss, Kommunikation Beziehung, Bindung Partnerschaft</p>

Je weniger wir unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, desto größer wird unsere Anspannung und desto kranker werden wir.