



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

HEUTE SCHON GEFÜHLT?

Diesmal geht es um Gefühle, eine der tiefsten Kommunikationsebenen.

Was war heute dein stärkstes Gefühl?

Meins war Erleichterung! Ich habe heute eine ganze Menge von meinen „to dos“ abgearbeitet. Das hat mir richtig gutgetan!

Mein Mann und ich haben es nicht wirklich gelernt, unsere Gefühle zu benennen. Das gehörte nicht zu unserer Kindheitserfahrung. Es wurde sehr wenig praktiziert.

Ich habe es erst gelernt, als ich schon verheiratet war und Kinder hatte. Eine gute Freundin, sie war christliche Psychologin, gab mir den Tipp, meinen Kindern Vorschläge zu machen, wie sie sich ausdrücken können, z. B., wenn ich wahrnehme, dass sie sehr sauer sind, zu sagen: „Das ärgert dich jetzt richtig.“ Seitdem habe ich versucht, ihnen beizubringen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und Mitgefühl zu zeigen.

Revolutionär war für mich auch die Anregung einer anderen Freundin. Als unsere erste Tochter 9 Monate alt war, forderte sie mich auf, ihr zu sagen: „Ich liebe dich“. Das war für mich völlig neu! Ich bin einfach nicht auf die Idee gekommen!

Heute gehören Gefühlsworte viel mehr zu unserem Familienwortschatz und trotzdem ist da noch Luft nach oben!!

Über Gefühle zu reden, macht einen echten Unterschied. Gefühle sind ein wichtiger Teil von uns! Gott hat sie uns gegeben. Die Fähigkeit zu fühlen, hilft uns, Erlebnisse zu verarbeiten, uns lebendig zu fühlen. Gefühle sind außerdem dazu da, Empathie zu empfinden oder zu zeigen. Und damit tragen sie dazu bei, dass wir mit anderen in Beziehung treten können. Gefühle erkennen, benennen und eigene Gefühle lenken zu können, das sind wichtige emotionale Fähigkeiten und Bestandteile gelingender Kommunikation. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „Emotionaler Intelligenz“ oder „Emotionaler Kompetenz“.

Was war heute dein stärkstes Gefühl?

Diese Frage stellen wir uns seit Jahren regelmäßig und haben danach immer wieder gute Gespräche. Wenn ihr das auch trainieren wollt, hilft euch vielleicht eine Auswahl von Gefühlen. Nutzt dazu gerne die Auflistung auf Seite zwei.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Stellt einander die Frage: Was war heute dein stärkstes Gefühl?

Von Constanze Gramsch,
Mitarbeiterin bei FAMILYLIFE in Gießen, verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/five



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Angenehme Gefühle

1. wohl, angenehm, zufrieden
2. stark, kraftvoll, vital, lebendig
3. ausgeglichen, zentriert, harmonisch
4. ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll
5. beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt
6. belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, schwungvoll
7. erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, überwältigt, begeistert, hingerissen
8. heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt
9. erfreut, hocheufreut, entzückt
10. inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt
11. bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt
12. nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich
13. wachsam, aufmerksam
14. offen, frei
15. sicher
16. mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt
17. stolz
18. dankbar
19. klar, konzentriert
20. optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll
21. neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft
22. erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, verduzt
23. hilfsbereit
24. mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig
25. heiter, humorvoll, schelmisch, lustig
26. sensibel, zart, zerbrechlich

Unangenehme Gefühle

1. allein, einsam, isoliert, getrennt, traurig
2. beschämt, peinlich berührt
3. eifersüchtig, neidisch
4. angespannt, energielos, schlaff
5. erschöpft, ausgebrannt, überlastet,
6. gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert
7. ungeduldig, nervös
8. unzufrieden, verstimmt, gekränkt, gereizt
9. frustriert, bitter, verbittert,
10. zögernd, unentschlossen, hin und hergerissen,
11. widerwillig, angewidert,
12. aufgewühlt, fassungslos
13. schockiert, panisch, verzweifelt
14. ärgerlich, verärgert, wütend, erregt, erzürnt,
15. entsetzt, enttäuscht, genervt,
16. überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, stutzig, perplex, durcheinander
17. hilflos, angespannt, gestresst
18. sprachlos, aus der Fassung
19. unruhig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert, ungeduldig
20. skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch,
21. ängstlich, besorgt, verängstigt, furchtsam,
22. bestürzt, erschrocken, erschüttert
23. verletzt, gequält, leidend, gerädert, schmerzerfüllt,
24. müde, schläfrig, faul, träge, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch
25. melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt,
26. niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwermütig, belastet
27. bedauernd, bekümmert, betroffen, betrübt, traurig