GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Aktivität
Angst
Ärger
Aufregung
Besorgnis
Betroffenheit
Chaos
Dankbarkeit
Eingeschüchtert
Einsamkeit
Ekel
Entschlossenheit
Enttäuschung
Erregung
Erschöpfung
Euphorie
Flow
Fremdscham
Freude
Frust
Gleichgültigkeit
Glück
Glückseligkeit

Güte
Harmonie
Hass
Hektik
Hilflosigkeit
Hoffnung
Inspiration
Interesse
Jähzorn
Kälte
Klarheit
Konfusion
Kummer
Kraft
Kreativität
Langeweile
Lebenslust
Leere
Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebe
Lust
Lustlosigkeit

Machtlosigkeit
Melancholie
Missgunst
Misstrauen
Mitgefühl
Müdigkeit
Mut
Nähe
Neugier
Offenheit
Panik
Ratlosigkeit
Resignation
Ruhelosigkeit
Scham
Schadenfreude
Schüchternheit
Schwäche
Sinnlichkeit
Stolz
Stress
Trägheit
Traurigkeit

Trotz
Überforderung
Überraschung
Unbehagen
Ungeduld
Unruhe
Unsicherheit
Unwohlsein
unter Druck
Verbitterung
Verbundenheit
Verletzlichkeit
Verliebtheit
Verwirrung
Verzweiflung
Vorsicht
Wachheit
Wärme
Widerwille
Wut
Zufriedenheit
Zuneigung
Zurückweisung

© 2025 Florian Eichhorn • www.florianeichhorn.com

WOCHEN-REFLEXION

Woche vom _____._____ bis _____._____._____

Schreibe am ersten Tag alle Gefühle auf, die du erlebt hast. In den folgenden Tagen ergänzt du diese Liste. Schätze die Stärke der Gefühle auf einer Skala von 1-10 (pro Tag). So erhältst du einen Überblick über dein Gefühlsleben.

GEFÜHLE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10
	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10	1 - 10

© 2025 Florian Eichhorn • www.florianeichhorn.com

GEFÜHLE UND IHRE BOTSCHAFTEN

Gefühle wollen uns immer etwas mitteilen. Dabei müssen wir unterscheiden zwischen **frischen** und **alten** Gefühlen. Die frischen entstehen aus dem Moment heraus, als Reaktion auf eine neue Situation. Die alten Gefühle stammen meist aus der Kindheit und sind oft verstrickt mit erlernten Verhaltensmustern. Das ist vergleichbar mit einem akuten Schnupfen und einer chronischen Nebenhöhlen-Entzündung. Der Schnupfen kommt und geht in der Regel von allein. Chronische Krankheiten bedürfen meist ärztlicher oder therapeutischer Hilfe – egal ob sie körperlich oder psychisch bedingt sind.

Wenn ich hier von Gefühlen spreche, meine ich die frischen Gefühle. Ein Auto hupt – ich erschrecke mich. Eine Person lächelt mich an – ich freue mich. Die Bahn hat Verspätung – ich langweile mich.

Oft können wir die **Ursache unseres Gefühls** schnell identifizieren. Dabei spielen Genetik und Prägung eine Rolle. Viele Gefühle entstehen aus einer **Interpretation** heraus. Ein Beispiel:

> *Meine Gäste kündigen an, dass sie eine halbe Stunde später kommen als vereinbart.*
>
> *Wenn ich mit den Vorbereitungen (Wohnung putzen, Essen kochen, Tisch decken) schon fertig bin, könnte ich enttäuscht oder sogar wütend sein. Ich könnte ungeduldig werden, mich vielleicht sogar langweilen oder einsam fühlen.*
>
> *Ganz anders sieht es aus, wenn ich noch mitten im Haushalt feststecke. Dann bin ich vielleicht sogar froh und erleichtert, dass ich eine halbe Stunde Zeit gewonnen habe. Ich kann Dankbarkeit verspüren, bis hin zu Glück und Entspannung.*

Wir teilen Gefühle oft in »gut« oder »schlecht« ein. Man könnte auch von **»erwünscht«** und **»unerwünscht«** sprechen.

Erwünschte Gefühle sagen uns: »Alles ist gut, so wie es ist. Bitte weitermachen.« Dazu gehören Freude, Dankbarkeit, Glück usw.
Unerwünschte Gefühle zeigen einen Mangel oder eine Grenze auf: »Bitte ändern!« Ganz vorne mit dabei sind Wut, Angst und Trauer.

In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, unerwünschten Gefühlen **weniger Raum** zu geben. Wir hoffen, dass sie von allein verschwinden. Dabei können sie uns einen wichtigen Hinweis darauf geben, dass wir etwas unternehmen dürfen.

Es folgen ein paar **Interpretations-Ansätze**. Da Gefühle recht individuell sein können, schau bitte für dich, was davon für dich passt.

© 2025 Florian Eichhorn • www.florianeichhorn.com

GRUNDGEFÜHLE UND IHRE VERWANDTEN

Je nach Quelle werden meist **5 - 8 Grundgefühle** genannt. Diese markieren Kategorien, die sich in einer kurzen Aussage zusammenfassen lassen. Jedes Gefühl kann verschiedene **Intensitäten** haben (z.B. Verstimmung → Ärger → Wut → Zorn → Hass). Wir alle kennen auch **gemischte Gefühle**. So ist Frust z.B. eine Mischung aus Wut und Trauer (bzw. ein Pendeln zwischen den beiden).

Freude	Neugier	Überraschung	Ekel
»Alles super! Weiter so.«	»Da gibt es etwas für uns zu lernen / erfahren. Schau dir das näher an.«	»Das ist anders als erwartet. Das müssen wir erstmal neu bewerten.«	»Akute Gefahr für die Gesundheit! Sicherheitshalber alles raus.«
Dankbarkeit, Euphorie, Glück, Lebenslust, Leichtigkeit, Zufriedenheit	Vorfreude, Hoffnung, Interesse, Inspiration, Leidenschaft, Mitgefühl	Ratlosigkeit, Verwirrung	Abneigung

Wut	Traurigkeit	Angst	Scham
»So geht das nicht! Das müssen wir sofort ändern.«	»Es ist vorbei. Wir lassen los und laden unseren Akku wieder auf.«	»Das könnte uns schaden.«	»Mach das nicht nochmal! Wir werden sonst von den anderen verstoßen.«
Ärger, Entschlossenheit, Frust, Hass, Jähzorn, Klarheit, Missgunst, Mut, Trotz	Betroffenheit, Enttäuschung, Erschöpfung, Frust, Kummer, Langeweile, Leere, Melancholie, Müdigkeit, Resignation	Besorgnis, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Panik, Vorsicht	Einsamkeit, Machtlosigkeit, Schüchternheit

Das Problem mit Gefühlen ist, dass sie nicht eindeutig mit rationalem Denken erfasst werden können. Diese Tabelle ist deshalb nur eine **grobe Orientierung**. Je mehr du dich mit deinen Gefühlen beschäftigst, desto besser wirst du ihre Botschaften verstehen.

© 2025 Florian Eichhorn • www.florianeichhorn.com