

Gefühle benennen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Wer ein Gefühl genau benennen kann, kann besser damit umgehen. Statt „mir geht's schlecht“ hilft es zu wissen: „Ich bin enttäuscht und ein bisschen wütend.“ Oft sind auch mehrere Gefühle gleichzeitig da. Die Liste zeigt Grundgefühle, feinere Abstufungen und typische Körpersignale.

Angst

besorgt · nervös · unsicher · ängstlich · panisch

Körper: Herzklopfen, flacher Atem, Zittern, Kloß im Hals

Wut

genervt · gereizt · frustriert · empört · zornig

Körper: Hitze, Anspannung in Kiefer und Fäusten, Druck im Kopf

Traurigkeit

enttäuscht · einsam · niedergeschlagen · verzweifelt

Körper: Schwere, Tränen, Müdigkeit, Enge in der Brust

Scham

verlegen · bloßgestellt · peinlich berührt · minderwertig

Körper: Erröten, Blick senken, sich klein machen wollen

Schuld

unbehaglich · reumütig · schuldbewusst

Körper: Magendrücken, Unruhe, Gedanken kreisen

Freude

zufrieden · erleichtert · stolz · fröhlich · begeistert

Körper: Leichtigkeit, Wärme, Lächeln, Energie

Zuneigung

verbunden · geborgen · dankbar · verliebt

Körper: Wärme in der Brust, Entspannung, Nähe suchen

Ekel

abgestoßen · angewidert · verachtend

Körper: Übelkeit, Nase rümpfen, sich abwenden

Eifersucht und Neid

misstrauisch · verunsichert · neidisch

Körper: Unruhe, Enge, Anspannung im Bauch

Leere

taub · gleichgültig · abgestumpft

Körper: wenig spürbar, Kraftlosigkeit, „wie in Watte“

Körpersignale sind bei jedem Menschen etwas anders. Streiche durch, was nicht passt, und ergänze deine eigenen.

Diese Gefühle erkenne ich gut:

Diese Gefühle bemerke ich selten oder spät:

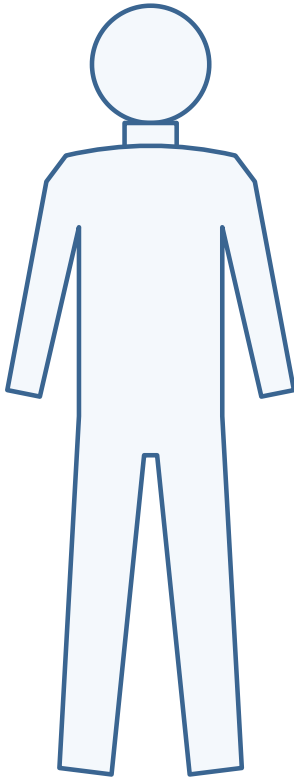
Gefühle benennen

Name: _____

Datum: _____

Übung: Ein Gefühl genauer anschauen

Nimm eine Situation von heute oder den letzten Tagen. Male im Umriss an, wo du das Gefühl im Körper gespürt hast.



Was ist passiert?

Was habe ich im Körper gespürt?

Welche Gedanken hatte ich?

Was wollte ich am liebsten tun (Impuls)?

Das Gefühl heißt (es dürfen auch mehrere sein):

Wie stark war es? (0 = gar nicht, 10 = maximal)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Was hat mir geholfen oder hätte mir helfen können?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.