

Gefühle überprüfen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Gefühle sind immer echt, aber sie passen nicht immer zur Situation. Manchmal reagieren wir auf unsere *Deutung* eines Ereignisses, nicht auf das, was wirklich passiert ist. Wenn du ein Gefühl überprüfst, kannst du entscheiden, ob du es ändern möchtest oder ob du das Problem dahinter angehen willst.

Wann passt ein Gefühl?

Gefühl	Es passt zu den Fakten, wenn ...
Angst	Es gibt eine echte Gefahr für mein Leben, meine Gesundheit oder mein Wohlbefinden.
Wut	Ein wichtiges Ziel wird blockiert, oder ich oder jemand mir Wichtiges wird verletzt oder ungerecht behandelt.
Traurigkeit	Ich habe etwas oder jemanden verloren, oder etwas läuft nicht so, wie ich es mir gewünscht habe.
Scham	Ich würde aus einer mir wichtigen Gruppe ausgeschlossen, wenn mein Verhalten bekannt würde.
Schuld	Mein Verhalten verstößt gegen meine eigenen Werte.
Eifersucht	Eine mir wichtige Beziehung ist wirklich bedroht.
Neid	Jemand hat etwas, das ich mir wünsche und brauche.

Auch die Stärke zählt: Ein Gefühl kann passen, aber viel zu stark oder zu lang sein.

1 Welches Gefühl will ich überprüfen?

Name und Stärke (0–100):

2 Was ist passiert? Nur die Fakten.

Was hätte eine Kamera aufgenommen? Ohne Bewertung, ohne Vermutungen.

Gefühle überprüfen

Name: _____

Datum: _____

Die Fakten prüfen

3 Wie deute ich das Ereignis?

Was denke ich, warum es passiert ist? Was bedeutet es für mich?

4 Welche anderen Deutungen gibt es?

Wie würde eine vertraute Person oder jemand Unbeteiligtes es sehen? Finde mindestens zwei.

5 Rechne ich mit einer Bedrohung?

Was genau befürchte ich? Wie wahrscheinlich ist das wirklich? Und wenn es passiert: Wie könnte ich damit umgehen?

6 Passt mein Gefühl zu den Fakten?

Auch in dieser Stärke?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

Es passt

Dann geht es ums Problemlösen: Was kann ich an der Situation ändern? Wer kann mir helfen?

Es passt nicht (ganz)

Dann kann „Gegensätzliches Handeln“ helfen, das Gefühl zu verändern. Das Blatt dazu gibt es in der Filebase.

7 Mein nächster Schritt:

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.