

Inspiration- Gefühle benennen und ausdrücken

Oft wissen wir, dass wir uns "nicht gut" oder "angespannt/ gestresst" fühlen, aber wir können nicht genau sagen, was dahintersteckt.

Wenn du deine Gefühle präziser benennen kannst, hilft das dir selbst und auch anderen, dich besser zu verstehen.

Hier findest du eine Liste von Sätzen, die dir helfen, deine Emotionen differenzierter, in unterschiedlichen Intensitäten auszudrücken. Nicht immer müssen wir „euphorisch“ sein um Freude- oder „schreien“ um Wut zu verbalisieren.

Freude und Zufriedenheit

Ich fühle mich wohl und entspannt.

Ich bin erleichtert, dass alles gut gelaufen ist.

Ich spüre eine angenehme Wärme in mir.

Ich bin dankbar für diesen Moment.

Ich empfinde eine stille Zufriedenheit.

Ich freue mich über die kleinen Dinge im Leben.

Ich bin zufrieden über das, was ich geschafft habe.

Ich fühle mich inspiriert und voller Energie.

Ich bin leicht erfreut, auch wenn es kein großes Ereignis gab.

Traurigkeit und Enttäuschung

Ich fühle mich leicht gedrückt.

Ich bin enttäuscht, weil meine Erwartungen nicht erfüllt wurden.

Ich spüre eine Sehnsucht nach etwas, das mir fehlt.

Ich bin traurig, aber ich weiß, dass es vorbeigehen wird.

Ich habe das Gefühl, dass etwas Wertvolles verloren gegangen ist.

Ich fühle mich einsam, auch wenn Menschen um mich herum sind.

Ich bin melancholisch und erinnere mich an vergangene Zeiten.

Ich habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen.

Ich fühle mich verletzt und brauche Zeit, um das zu verarbeiten.

Wut und Frustration

Ich spüre, wie mich diese Situation innerlich aufwühlt.

Ich bin gereizt und brauche etwas Abstand.

Ich fühle mich unfair behandelt und das macht mich wütend.

Ich bin genervt, weil ich mich nicht verstanden fühle.

Ich habe das Gefühl, dass meine Grenzen überschritten wurden.

Ich spüre eine innere Anspannung und möchte sie loswerden.

Ich bin enttäuscht über das Verhalten anderer und das ärgert mich.

Ich merke, dass ich mich ärgere, aber ich versuche, ruhig zu bleiben.

Ich habe den Drang, meine Meinung laut und deutlich zu sagen.



Angst und Unsicherheit

Ich spüre eine Unruhe in mir, ohne genau zu wissen, warum.
Ich habe Angst, dass ich eine falsche Entscheidung treffe.
Ich bin unsicher, weil ich nicht weiß, was als Nächstes kommt.
Ich fühle mich nervös und angespannt.
Ich habe das Gefühl, dass mir die Kontrolle entgleitet.
Ich mache mir Gedanken um die Zukunft und weiß nicht, was mich erwartet.
Ich merke, dass mein Herz schneller schlägt, weil ich mir Sorgen mache.
Ich fühle mich überfordert und weiß nicht, wo ich anfangen soll.
Ich habe Angst, dass mich andere verurteilen.

Scham und Schuldgefühle

Ich schäme mich, weil ich denke, dass ich etwas falsch gemacht habe.
Ich fühle mich unzulänglich, als ob ich nicht genüge.
Ich habe das Gefühl, dass ich andere enttäuscht habe.
Ich merke, dass ich mich selbst sehr hart beurteile.
Ich empfinde Schuld, weil ich etwas anders hätte machen können.
Ich spüre ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend, wenn ich daran denke.
Ich habe Angst davor, dass mich jemand durchschaut und erkennt, dass ich etwas falsch gemacht habe.
Ich wünschte, ich könnte die Situation rückgängig machen.
Ich kämpfe mit dem Gedanken, dass ich nicht gut genug bin.

Erleichterung und Hoffnung

Ich spüre eine Last, die von mir abfällt.
Ich bin froh, dass eine schwierige Situation vorbei ist.
Ich habe wieder Hoffnung, dass es besser wird.
Ich kann durchatmen und fühle mich befreit.
Ich merke, dass es langsam leichter wird.
Ich bin zuversichtlich, dass ich mit der Herausforderung umgehen kann.
Ich sehe Licht am Ende des Tunnels.
Ich bin gespannt auf das, was kommt, und fühle mich offen für Neues.
Ich erkenne, dass Veränderungen möglich sind.

Du bist eingeladen diese Liste zu nutzen, um dein Innenleben und seine Schattierungen in verschiedenen Intensitäten zu benennen und sie bewusst wahrzunehmen. Manchmal reicht schon eine klare Formulierung, um Emotionen besser zu verstehen und sie los zu lassen.

