

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

ÜBUNG: UMSCHREIBUNGEN FÜR GEFÜHLE

Manchmal fällt uns kein Gefühlsbegriff ein und es braucht eine Umschreibungen des Gefühls.

Es kann auch sein, dass es einer Person schwerfällt, ihr Gefühl auszudrücken.

Die folgenden Formulierungen kannst als Ausdruck des Gefühls sehen und in Gefühlsbegriffe übersetzen:

Umschreibung	Übersetzung I in Gefühl	Übersetzung II in Gefühl
Ich fühle mich, wie ein Tiger im Käfig.	Beispiel: unbehaglich	Beispiel: kribbelig
Meine Brust ist ganz eng!		
Mir ist blümerant!		
Ich kriege weiche Knie!		
Mir steht es hier!		
Ich kann nicht mehr!		
Gleich dreh ich durch!		
Ich bin auf 180!		
Ich halte es nicht mehr aus!		
Es ist zum Kotzen!		
Ich kriege keine Luft!		
Ich fühle mich eingesperrt!		
Meine Kehle ist wie zugeschnürt!		
Mir platzt der Kragen!		
Ich habe einen Klos im Bauch.		