

Pseudogefühl verwandeln

Echtes Gefühl:

Ich bin für mein Gefühl verantwortlich.

Pseudogefühl:

Ich mache eine andere Person oder eine Situation für mein Gefühl verantwortlich.

Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, in der ein Pseudogefühl lebendig war.

Füllen Sie 1. bis 3. aus.

Paararbeit oder in Kleingruppen:

Das Gegenüber versucht, Ihre Bedürfnisse und Gefühle zu vermuten.

Tragen Sie in 4. und 5. Ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Gefühle ein.

1. Welches Pseudogefühl war in Ihnen lebendig?

2. Wann und wo war das? Wer war dabei? Was haben Sie gehört und beobachtet?

3. Was haben Sie gedacht? Welche Urteile und Bewertungen hatten Sie?

4. Was hätten Sie gebraucht?

5. Welches echte Gefühl liegt hinter dem Pseudogefühl? Gibt es noch andere echte Gefühle zu dieser Situation?