

## Unechte & Wertende „Gefühle“

Leonardo Gambini - April 2019

Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Sie dient als Überblick und Hilfe für die GfK!

**Diese negativ behafteten und unechten «Pseudo Gefühle» werden in der gewaltfreien Kommunikation GfK NICHT verwendet. Diese enthalten eine Interpretation und ein Werturteil.**

Pseudogefühle versuchen sich häufig über Formulierungen wie „**Ich fühle mich, als ob...**“ oder „**Ich fühle, dass...**“ einzuschleichen.

Weitere Beispiele:

- **Ich fühle mich betrogen!** – Betrogen ist kein Gefühl, sondern, das was wir über den anderen denken (Bewertung).
- **Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht schaffe!** – auch hier handelt es sich nicht um ein Gefühl, sondern um einen Gedanken.

- |                   |                         |                          |                       |
|-------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ➤ abgelehnt       | ➤ erbärmlich            | ➤ missbraucht            | ➤ uninteressant       |
| ➤ abgestoßen      | ➤ erniedrigt            | ➤ missachtet             | ➤ unwichtig           |
| ➤ abgewertet      | ➤ ernst genommen        | ➤ missverstanden         | ➤ unpassend           |
| ➤ abgewiesen      | ➤ erstickt              | ➤ mit den Füßen getreten | ➤ unsichtbar          |
| ➤ angegriffen     | ➤ fallengelassen        | ➤ missbraucht            | ➤ unter Druck gesetzt |
| ➤ angeklagt       | ➤ festgenagelt          | ➤ nicht akzeptiert       | ➤ unterbewertet       |
| ➤ armselig        | ➤ geachtet              | ➤ (nicht) beachtet       | ➤ unterdrückt         |
| ➤ ausgebeutet     | ➤ gehört                | ➤ nicht geglaubt         | ➤ unverstanden        |
| ➤ ausgenutzt      | ➤ gesehen               | ➤ nicht gehört           | ➤ unwichtig           |
| ➤ bedrängt        | ➤ gebraucht             | ➤ nicht geliebt          | ➤ unwürdig            |
| ➤ bedroht         | ➤ geringgeschätzt       | ➤ nicht gewollt          | ➤ verabscheut         |
| ➤ beherrscht      | ➤ getäuscht             | ➤ niedergetreten         | ➤ vergewaltigt        |
| ➤ beleidigt       | ➤ gequält               | ➤ niedergemacht          | ➤ verhasst            |
| ➤ bemuttert       | ➤ gezwungen             | ➤ manipuliert            | ➤ verlassen           |
| ➤ benutzt         | ➤ gestört               | ➤ provoziert             | ➤ verleugnet          |
| ➤ beschuldigt     | ➤ herabgesetzt          | ➤ reingelegt             | ➤ vernachlässigt      |
| ➤ beschützt       | ➤ herausgerissen        | ➤ sabotiert              | ➤ vernichtet          |
| ➤ beschwindelt    | ➤ hintergangen          | ➤ schlechtgemacht        | ➤ verraten            |
| ➤ besiegt         | ➤ ins Abseits gestellt  | ➤ schmutzig              | ➤ verstanden          |
| ➤ bestohlen       | ➤ in die Enge getrieben | ➤ schuldig               | ➤ vertrieben          |
| ➤ bestürmt        | ➤ in die Falle gelockt  | ➤ respektiert            | ➤ verurteilt          |
| ➤ betrogen        | ➤ inadäquat             | ➤ unterstützt            | ➤ weggeworfen         |
| ➤ bevormundet     | ➤ ignoriert             | ➤ überarbeitet           | ➤ wertgeschätzt       |
| ➤ dominiert       | ➤ inkompetent           | ➤ überbeansprucht        | ➤ zurückgewiesen      |
| ➤ dumm            | ➤ irreführt             | ➤ übergangen             |                       |
| ➤ eingeschüchtert | ➤ lächerlich gemacht    | ➤ überfahren             |                       |
| ➤ eingesperrt     | ➤ links liegen gelassen | ➤ übers Ohr gehauen      |                       |
| ➤ eingeeengt      | ➤ manipuliert           | ➤ ungewollt              |                       |
| ➤ eingezwängt     |                         |                          |                       |