

Tag 11: Gefühle gehören vor allem eines - gehört!



Hör' Dir die heutige Audio an!



ECHTE GEFÜHLE, WENN BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND				
ÄRGER	VERWIRRUNG	INNERE UNRUHE	ANGST	TRAURIGKEIT
leicht aufgebracht	ambivalent	aufgewühlt	Angst haben	deprimiert
wütend	perplex	alarmiert	bange	niedergeschlagen
feindselig	verwirrt	beunruhigt	bekommen	verzweifelt
verärgert	im Dilemma	geistesabwesend	grauen	bedrückt
Verachtung	unklar	aus der Fassung geraten	ängstlich	enttäuscht
verstimmt	durcheinander	bestürzt	eine düstere	entmutigt
stärker aufgebracht	desorientiert	verstört	Ahnung haben	verzagt
entnervt	gemischte Gefühle haben	frustriert	sich fürchten	verloren
wutentbrannt	verdutzt	aus dem Konzept geraten	auf der Hut	düstere Stimmung
Hass	hin und her gerissen	rastlos	unsicher	schweren Herzens
ablehnend		schockiert	misstrauisch	hoffnungslos
erbost	TRENNUNG	erschrocken	argwöhnisch	melancholisch
zornig	apathisch	überrascht	panisch	unglücklich
ärgerlich	gelangweilt	belastet	schreckliche Angst haben	wehmütig
außer sich vor Wut	verschlossen	unruhig	verängstigt	
verschnupft	isoliert	chaotisch	zittrig	ANSPANNUNG
empört	distanziert	unbehaglich	starr vor Schreck	bange
sauer	gleichgültig	unwohl	vor Angst zittern	verschlossen
grollen	teilnahmslos	genervt	vorsichtig	verstört
	wie betäubt	haltlos	besorgt	nervös
ABNEIGUNG	zurückgezogen	bekümmert		zappelig
Abscheu			SCHMERZ	kribbelig
entsetzt	VERLEGENHEIT	MÜDIGKEIT	schmerzen	verworren
sich gestört fühlen	sich schämen	erschlagen	Qual	frustriert
unzufrieden	verärgert	ausgebrannt	schmerzgeplagt	zittrig
Ekel	unbehaglich	ausgelaugt	am Boden zerstört	nervös
Abneigung	verwirrt	leer	trauern	überfordert
verfeindet	beschämt	erschöpft	gebrochenen Herzens	rastlos
völlig entsetzt	gehemmt	keine Energie	hungrig	total gestresst
hassen		fix und fertig	weh tun	
total gestresst		schläfrig	einsam	SEHNSUCHT
		müde	jämmerlich	sehnsüchtig
		matt	bedauernd	nostalgisch
		total geschafft	reumütig	sich verzehren nach

Tag 11: Gefühle gehören vor allem eines - gehört!



Hör' Dir die heutige Audio an!



ECHTE GEFÜHLE, WENN BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND				
ZUNEIGUNG	BEGEISTERUNG	DANKBARKEIT	HOFFNUNG	INNERE RUHE
mitfühlend	aufgeregt	etwas schätzen	vertrauensvoll	ruhig
jemanden/etwas mögen	für etwas brennen	tief bewegt	erwartungsvoll	behaglich
liebervoll	wach	dankbar	unbeschwert	zentriert
offenen Herzens	fasziniert	gerührt	zuversichtlich	zufrieden
zärtlich	energiegeladen		hoffnungsvoll	gelassen
warm	belebt	GLÜCKLICH	optimistisch	erfüllt
	begeistert	vergnügt		sanft
HINGABE	außer Rand und Band	glücklich	INSPIRATION	offen
versunken	kraftvoll	fröhlich	voll Staunen	still
neugierig	quicklebendig	entzückt	eifrig	entspannt
vertieft	leidenschaftlich	ekstatisch	begeistert	erleichtert
bezaubert	überrascht	riesig freuen	motiviert	befriedigt
hingerissen	pulsierend	aus dem Häuschen	bewegt	zuversichtlich
fasziniert		froh	aufgedreht	friedvoll
interessiert	GROSSE FREUDE	ausgelassen	stimuliert	
involviert	verzaubert	voll Freude	aufgewühlt	ERHOLUNG
offen	freudestrahlend	freudestrahlend	gespannt sein auf	erholt
gebannt	begeistert	fröhlich	inspiriert	verjüngt
stimuliert	euphorisch	überglücklich		wie neu
	überglücklich	erfreut		ausgeruht
	verzückt	hingerissen		erfrischt
		heiter		zu neuem Leben erweckt
		erregt		

Tag 11: Gefühle gehören vor allem eines - gehört!



Hör' Dir die heutige Audio an!



Echte Gefühle passen immer in den Satz:

„Ich fühle (mich)....“ oder „Ich bin“

Unechte Gefühle folgen nach: „Ich fühle, dass....“ oder „Ich habe das Gefühl, als ob....“ oder „Ich habe das Gefühl, es ist....“ oder „Ich habe das Gefühl, mein Mann....“ oder „Ich fühle mich von Dir/ihm/.....“ oder „Ich fühle mich wie“ (dahinter kommen fast immer Pseudogefühle, wahrscheinlicher noch Gedanken, Worten, die wie Gefühle klingen, aber eher beschreiben, was Du denkst oder was eine andere Person angeblich getan hat)

Welche echten Gefühle sind in Bezug auf Deinen Partner in Dir lebendig?

.....

.....

Mit dem neuen Bewusstsein des heutigen Tages / der heutigen Erkenntnis stimmst Du heute für:

That's it! - so betrachtet sollte ich unbedingt gehen! - K

Ja, dieses Thema hat mich bisher beeinflusst – ich sollte eher gehen - R

Heute kann ich keine Entscheidung treffen -V

Ich spüre nur wenig Resonanz – stimme heute für „eher bleiben“ - O

Das ist nicht mein Thema! – ich sollte bleiben - D

Dein heutiger Buchstabe:

