



Schauen Sie sich nochmals die Gefühle in der Übung oben an und entscheiden Sie dann, ob es sich dabei um grüne oder rote Gefühle handelt.

Die Gefühlslisten, die sich in der Literatur zur Wertschätzenden Kommunikation finden, sind lang, und als ich sie zum ersten Mal studiert habe, war ich erstaunt über die Vielzahl der möglichen Gefühle. Gleichzeitig war ich fasziniert von dem Reichtum menschlicher Emotionen. Um Ihnen eine bessere Übersicht und damit auch einen leichteren Zugang zu den Gefühlen zu schaffen, habe ich die Gefühlslisten strukturiert. Die Kategorien orientieren sich an den Grundemotionen. Diese Grundemotionen wurden durch einige wenige Kategorien ergänzt. Jeder Grundemotion wurden Gefühlsbegriffe zugeordnet und nach der Ausprägung, also wie stark sich die jeweiligen Gefühle somatisch wahrnehmen lassen, sortiert.

Liste der angenehmen oder grünen Gefühle, die wir spüren, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

Grundemotion	Schwache Ausprägung	Mittlere Ausprägung	Starke Ausprägung
Freude/Glück	locker, gut gelaunt, munter, zufrieden	erfreut, froh, aufgedreht, fröhlich	vergnügt, freudig, glücklich
Liebe	bewegt, berührt	gerührt, ergriffen, verliebt	enthusiastisch, voller Liebe sein, überwältigt
Stolz	sicher, ermutigt, eifrig	optimistisch, selbstsicher, mutig	selbstzufrieden, entschlossen
Überraschung	neugierig, überrascht	erwartungsvoll, hoffnungsvoll, erstaunt	gespannt, gefesselt
Motivation	angeregt, belebt, beschwingt, inspiriert	engagiert, motiviert, lebendig	kraftvoll, fasziniert, begeistert
Entlastung	ausgeglichen, zuversichtlich, gelassen, beruhigt	ruhig, still, erfrischt, entspannt	erleichtert, entlastet, befreit, dankbar

Diese und die nachfolgende Liste stehen im Internet unter <http://www.junfermann.de> zum Download und Ausdruck bereit.

Die folgende Auflistung gibt Ihnen eine Übersicht der unangenehmen oder roten Gefühle. Diese nehmen wir wahr, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

Grundemotion	Schwache Ausprägung	Mittlere Ausprägung	Starke Ausprägung
Scham	betroffen, hin- und hergerissen, verlegen	schüchtern	deprimiert, gehemmt
Angst	zurückhaltend, irritiert, verwirrt	unruhig, ruhelos, beunruhigt, besorgt	ängstlich, sorgenvoll, hilflos
Furcht	nervös, aufgeregt	angespannt, unter Druck	alarmiert
Ärger	kribbelig, ungeduldig, sauer	ärgerlich, empört, wütend	geladen, zornig, aggressiv
Ekel	widerwillig		angeekelt
Trauer	niedergeschlagen	bedrückt, teilnahmslos, traurig	bestürzt, einsam, verzweifelt, erschüttert
Frustration	frustriert, unzufrieden	ernüchtert, blockiert	unglücklich, neidisch
Schreck	verwundert, zögerlich, perplex	sprachlos, schockiert	gelähmt, mutlos, erstarrt, in Panik
Anstrengung	gelaugert, lustlos, müde	ermüdet, erschöpft, erschlagen	überlastet, ausgelaugt, ausgebrannt

Der Unterschied zwischen Angst und Furcht liegt in der Lokalisation der Bedrohung. Angst verspüren wir, wenn die Bedrohung für uns nicht greifbar, sondern nur in unseren Gedanken und Vorstellungen lebendig ist. Patienten haben präoperative Ängste, weil sie nicht wissen, was auf sie zukommt, und sie insbesondere den mit der Narkose verbundenen vollständigen Kontrollverlust als bedrohlich wahrnehmen. Furcht dagegen tritt dann auf, wenn wir eine sichtbare Bedrohung auf uns zukommen sehen. Patienten könnten sich vor einem wiederkehrenden und mit Schmerzen verbundenen Eingriff (z. B.: Knochenmarkspunktion) fürchten.

Sowohl die Gefühle, die uns angenehm sind, als auch die, die uns unangenehm sind, können wir in unterschiedlicher Intensität wahrnehmen. Vielleicht ist das folgende Assessment für Sie hilfreich, um sich der Stärke des aktuell wahrgenommenen Gefühls zu nähern.