

Kommunikationsqualität steigern & Konfliktpotentiale senken



5-Aktionsmuster-Modell

In diesem Arbeitsblatt geht es um Begrifflichkeiten für Gefühle und Handlungen. Menschen berichten immer wieder, wie schwer es ist, Gefühle zu benennen. Manchmal möchte man sie nicht aussprechen. Entweder aus Scham oder aus anderen Gründen. Manchmal fehlen einem aber schlichtweg einfach nur die Worte. Vielleicht weil die Situation zu kompliziert ist oder weil man bestimmte Begriffe gar nicht kennt.

Sehr häufig werden Begriffe zu Handlungen mit Gefühlen vermischt oder gleichgesetzt. So ist beispielsweise Aggressivität kein Gefühl, sondern eine Handlung oder eine Zuweisung für ein Verhalten. Dabei unterscheiden wir Gefühlsbegriffe die auch Handlungsbegriffe sein können oder nur Handlungsbegriffe, die eher kein Gefühl darstellen, und unterteilen diese zur besseren Orientierung in zwei Tabellen.

Notieren Sie unter die Begrifflichkeiten weitere, die Ihnen für sich einfallen. Es gibt auch hier kein richtig und kein falsch, sondern alles ist richtig, was Sie für sich als wichtig erachten.

Begrifflichkeiten für Gefühle und Handlungen

Begriffe für Gefühle, die auch Handlungen sein können): **Ich fühle (mich)...**

...abgewiesen	...beschämt	...hilflos	...resigniert
...geärgert	...betrogen	...mutlos	...stolz
...ausgeliefert	...einsam	...gerächt	...traurig
...beleidigt	...gehasst	...ohnmächtig	...trostlos
...unverstanden	...verlegen	...verletzt	...verzweifelt
...weinerlich	...wütend	...zerrissen	...zerstört
...zu kurz gekommen	...nicht ernst genommen		

Begriffe für ein Sein, Tun oder eine Zuweisung: **Ich bin / Er / Sie ist...**

...beschönigend	...böse	...dramatisierend	...ingeschnappt
...borniert	...falsch	...gerissen	...hinterhältig
...kompliziert	...moralisch	...nachtragend	...unehrlich
...verachtend	...verweigernd	...misstrauisch	...aggressiv
...ärgerlich	...empfindlich	...empört	...enttäuscht
...feige	...gebrochen	...gehemmt	...gierig
...neidisch	...rachsüchtig	...selbstgefällig	...selbstmitleidig
...selbsterstörerisch	...trotzig	...überheblich	...verhärtet

Wenn Sie das 5-Aktionsmuster-Modell anwenden, nutzen Sie die Begriffe gerne für Ihre Formulierungen.