

## Gedanken von Gefühlen und Wahrnehmungen unterscheiden

Bei GFK-Lernenden fallen oft Sätze wie „Ich habe das Gefühl, dass sie mich da nicht versteht.“, „Ich fühle mich abgelehnt.“ oder „Ich nehme wahr, dass da bei ihm noch was ist, was er nicht gesagt hat.“ Nach der Definition der GFK beschreiben diese Sätze weder Wahrnehmungen noch Gefühle, sondern meine Gedanken, Interpretationen, Vermutungen und Bewertungen.

Diese Übung soll dabei helfen, die Trennung zwischen Gefühl und Gedanken sowie Wahrnehmung und Gedanken zu reflektieren. Dabei geht es nicht um „richtige“ oder „falsche“ Formulierungen, sondern darum, dass alles eine Wirkung hat. Und meine Erfahrung ist, dass es einen Unterschied macht, ob ich etwas als Gefühl bezeichne, was eigentlich ein Gedanke ist, und ob ich eine Interpretation als solche erkenne oder sie für eine Wahrnehmung halte.

### 1) Reflexion über die Wirkung

Lies dir diese drei Sätze jeweils durch oder lass sie dir vorlesen und spüre mal in dich rein, welcher Satz welche innere Reaktion bei dir auslöst und ob du einen Unterschied erkennen kannst:

„Ich habe das Gefühl, dass ich in der Gruppe keinen Raum habe.“  
„Ich nehme wahr, dass ich in der Gruppe keinen Raum habe.“  
„Ich habe den Gedanken, dass ich in der Gruppe keinen Raum habe.“

Notiere hier gerne den Unterschied, falls du einen gemerkt hast:

---

---

„Ich fühle, dass da eine Distanz zwischen uns ist.“  
„Ich nehme wahr, dass da eine Distanz zwischen uns ist.“  
„In meinem Erleben ist da eine Distanz zwischen uns.“

Notiere hier gerne den Unterschied, falls du einen gemerkt hast:

---

---

„Ich fühle, dass ich da total den Schmerz ausgelöst habe.“  
„Ich nehme wahr, dass ich da total den Schmerz ausgelöst habe.“  
„Ich denke, dass ich da total den Schmerz ausgelöst habe.“

Notiere hier gerne den Unterschied, falls du einen gemerkt hast:

---

---

Gerade im Bezug auf Schuld, Scham und Depression sind es unsere Bewertungen, die dazu führen, dass wir so fühlen, denn es handelt sich um „Sekundärgefühle“, die erst durch Gedanken entstehen. Macht es in deinem Gefühl von Schuld, Scham oder Depression für dich einen Unterschied, die eigenen Bewertungen und Interpretationen ganz klar als solche zu bezeichnen? Wenn du magst, kannst du das mal ausprobieren und dir hier notieren, was für dich der Unterschied ist:

---

---

---

---

## **2) Selbstreflexion**

Ich lade dich ein, dich mal einen Tag, eine Woche oder für die nächste Stunde zu beobachten und zu prüfen, wie du die Worte „Gefühl“ und „Wahrnehmung“ verwendest – im äußeren, aber auch im inneren Dialog.

Vielleicht magst du dir Zeit nehmen, deine Gedanken, die du als Gefühl oder Wahrnehmung bezeichnet hast, einmal als Gedanken umzuformulieren und den Begriff „Gefühl“ oder „Wahrnehmung“ zu ersetzen?

Hier liste ich dir ein paar Alternativen auf, um Gedanken zu formulieren:

- In meinem Erleben...
- Ich erlebe es so, dass...
- Ich denke ...
- Ich habe den Gedanken, dass ...
- Für mich bedeutet das ...
- Ich schließe daraus ...
- Ich interpretiere daraus ...
- In mir ist ein Gedanke aufgetaucht: ...
- Ich habe gerade so einen Gedanken: ...
- Es gibt einen Teil in mir, der denkt ...
- Es gibt einen Teil in mir, der erlebt es als ...
- Ich habe den Eindruck ...
- Mein Eindruck ist ...
- In meinem Denken bedeutet das ...

Ist dir der Unterschied zwischen Gedanken und Wahrnehmung bzw. Gefühlen schon klar? Oder hast du an manchen Stellen noch Schwierigkeiten mit der Unterscheidung? Hier findest du meinen Podcast zu den beiden Unterscheidungen:

<https://weltverbunden.de/2020/06/15/folge-6-einen-schritt-zuruecktreten-wahrnehmung-undinterpretation-unterscheiden/>

<https://weltverbunden.de/2020/07/14/folge-8-gefuehle-und-gedanken-unterscheiden/>

### **3) Neue Formulierungen und Übersetzung**

Hier kannst du nochmals die Unterscheidung üben, indem du die folgenden Sätze, die allesamt Gedanken ausdrücken, stichpunktartig in eine mögliche (da es eine fiktive Situation ohne Kontext ist natürlich ausgedachte) Wahrnehmung, mögliche Gefühle, mögliche Bedürfnisse und eine Bitte oder Handlung übersetzt und somit aufdröselst, was alles in diesem Satz drinsteckt. Zum Schluss kannst du dann eine kurze innere GFK-Aussage formulieren, mit den vier Schritten und dem Gedanken, der als Gedanke gekennzeichnet ist. Wenn du die Übung mit jemandem zusammen machst, lies dieser Person doch am Ende mal deinen Satz vor und hole dir bei Bedarf Feedback ein.

Gerne kannst du auch die von dir aufgeschriebenen eigenen Sätze nutzen, dann ist der Lerneffekt vermutlich noch größer.

#### **Beispiel:**

**Satz:** „Ich fühle mich von ihm vernachlässigt und nehme wahr, dass ihm alles andere wichtiger ist als ich.“

**Wahrnehmung:** letzte Woche einen Tag und einen Abend miteinander verbracht; die restliche Zeit außer Haus oder mit Hobbys beschäftigt.

**Gefühle:** einsam, traurig, enttäuscht

**Bedürfnisse:** Verbundenheit, wichtig sein, Verbindung, Miteinander

**Bitte:** Fragen, ob er es auch so erlebt

#### **Ganzer innerer Dialog:**

Da ist ein Gedanke in mir, dass er mich vernachlässigt und dass ihm andere Dinge wichtiger sind. Was ich beobachten konnte, war, dass wir letzte Woche einen Tag und einen Abend miteinander verbracht haben und er die restliche Zeit außer Haus oder mit seinen Hobbys beschäftigt war, soweit ich das gesehen habe. Ich merke, dass ich da echt traurig bin und mich ziemlich einsam fühle, weil ich gerne merken würde, dass ich wichtig bin und mir mehr Verbindung wünsche. Ich glaube, mir würde es helfen, wenn ich ihn fragen würde, ob er es genauso erlebt und wieso er so handelt.

#### **Übungssätze:**

- Ich nehme wahr, dass sie keinen Spaß an unserer gemeinsamen Aktivität hat.
- Ich spüre, dass ich mich da falsch verhalten habe.
- Ich habe das Gefühl, dass sie wütend auf mich ist.
- Ich fühle mich gerade nicht willkommen.
- Ich habe das Gefühl, dass meine Chefin mich für unfähig hält.
- Meine Wahrnehmung ist, dass er sich zurückzieht.
- Mein Gefühl ist, dass ich ihr völlig egal bin.
- Ich fühle mich wie ein Klotz am Bein.
- Ich nehme wahr, dass ich viel mehr Interesse an ihm zeige als er an mir.
- Mein Gefühl ist, dass wir aneinander vorbeireden und sie nicht versteht, was ich sage.
- In meiner Wahrnehmung ist er gar nicht richtig präsent.
- Ich empfinde mich als inkompetent.