Zum Ausdrucken · für den Kühlschrank oder dein Notizbuch

Liste der Gefühle und Emotionen

Statt "gut" und "schlecht" such dir ein genaues Wort. Du kannst mehrere wählen: Gefühle kommen selten allein. Vorsicht bei "Ich habe das Gefühl, dass...": Danach kommt meist ein Gedanke, kein Gefühl.

Bei erfüllten Bedürfnissen

Freude

froh, fröhlich, heiter, entzückt, amüsiert, verspielt, begeistert, überglücklich

Ruhe

ruhig, friedlich, entspannt, gelassen, ausgeglichen, sicher, sorglos, erleichtert

Wärme und Nähe

dankbar, berührt, bewegt, zärtlich, liebevoll, herzlich, freundlich, vertrauensvoll

Energie

energiegeladen, lebendig, angeregt, enthusiastisch, motiviert, eifrig, neugierig, inspiriert

Stärke und Erfüllung

selbstsicher, stolz, erfüllt, zufrieden, mutig, gestärkt, hoffnungsvoll, unbeschwert

Bei unerfüllten Bedürfnissen

Traurigkeit

traurig, niedergeschlagen, bedrückt, enttäuscht, einsam, mutlos, resigniert, wehmütig

Angst

verängstigt, besorgt, nervös, ängstlich, unruhig, angespannt, panisch, hilflos

Wut

wütend, verärgert, gereizt, frustriert, ungeduldig, grollend, verbittert, zornig

Müdigkeit

müde, träge, matt, kaputt, ausgelaugt, erschöpft, überfordert, ausgebrannt

Scham und Unsicherheit

beschämt, verlegen, schuldig, gehemmt, unbeholfen, unsicher, zweifelnd, verwirrt

Schmerz

verletzt, gekränkt, elend, untröstlich, niedergeschmettert, trauernd, am Boden zerstört, verzweifelt

Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis

Liste der Bedürfnisse

Vervollständige den Satz: "Ich fühle mich..., weil ich ... brauche." Wenn in deiner Antwort eine bestimmte Person oder eine bestimmte Handlung vorkommt, ist das eine Strategie, kein Bedürfnis. Frag dich: Und was würde mir das geben?

Körper und Sicherheit

Erholung, Schlaf, Nahrung, Bewegung, Gesundheit, Sicherheit, Schutz, Berührung

Verbindung und Zugehörigkeit

Liebe, Nähe, Zuneigung, Freundschaft, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Unterstützung, Vertrauen

Respekt und Wertschätzung

Respekt, Anerkennung, Wertschätzung, gesehen werden, gehört werden, Verständnis, Akzeptanz, Fairness

Autonomie

Freiheit, Unabhängigkeit, Wahlfreiheit, Selbstbestimmung, Raum, Privatsphäre, Spontaneität

Sinn und Wachstum

Sinn, Bestimmung, Wachstum, Lernen, Kreativität, Kompetenz, Wirksamkeit, etwas beitragen

Ehrlichkeit und Integrität

Echtheit, Ehrlichkeit, Integrität, Klarheit, Transparenz, Präsenz, Selbstausdruck

Spiel und Frieden

Spiel, Humor, Freude, Leichtigkeit, Frieden, Harmonie, Schönheit, Ordnung

> *Wir streiten über Strategien: wer den Müll rausbringt, wer wen anruft, wer recht hat. Unsere Bedürfnisse sind sich meist sehr ähnlich.*

Datum: _____

Eine Ich-Botschaft in 4 Schritten

Denk an eine Situation, die dich gerade beschäftigt. Schreib sie hier auf, bevor du darüber sprichst.

1. Beobachtung Was genau ist passiert? Ohne Bewertung, ohne "immer" und "nie".

2. Gefühl Was fühle ich? Ein oder zwei Wörter aus der Liste der Gefühle.

3. Bedürfnis Was brauche ich? Ein Wort aus der Liste der Bedürfnisse.

4. Bitte Um welche konkrete, machbare Sache bitte ich?

DER GANZE SATZ: WENN... FÜHLE ICH MICH..., WEIL ICH ... BRAUCHE. WÜRDEST DU...?

Schreib das schwierige Gespräch zuerst an dich selbst

Bevor du etwas Schwieriges sagst, schreib es in vier Schritten in einen Brief an dein zukünftiges Ich. Er kommt in ein paar Monaten per E-Mail zu dir zurück. Dann liest du, ob das Gespräch stattgefunden hat und was sich verändert hat.



Du schreibst heute

Vier Schritte und ein paar Sätze von dir.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald er gespeichert ist.



Er kommt zu dir zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit vier Sätzen an: was passiert ist, was ich fühle, was ich brauche und worum ich bitte.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Willst du ehrlich auf deine Beziehung schauen?

Der geführte Brief **Wie geht es eurer Beziehung wirklich?** dauert 5 Minuten und schaut auf Zeit zu zweit, Kommunikation, Nähe, Vertrauen, Alltag und gemeinsame Zukunft. Die ersten Ergebnisse siehst du sofort. Du findest ihn unter **writetomyself.com/de/selbsttests/beziehungstest**.