

**Du-hast-mich-Gefühlswörter**

<b>DHM-Gefühle</b>	<b>Mögliche Gefühle</b>	<b>Mögliche Bedürfnisse</b>
Verlassen	Ängstlich, verletzt, traurig, einsam, erschreckt	Kontakt, Zugehörigkeit, Unterstützung, Geborgenheit
Missbraucht	Ärgerlich, wütend, ängstlich	Rücksichtnahme, Respekt, Geborgenheit, Unterstützung, körperliches + seelisches Wohlbefinden
Nicht akzeptiert	Aufgebracht, ängstlich, einsam	Verbindung, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, gegenseitige Wertschätzung, einen Beitrag zu leisten
Angegriffen	Wütend, ängstlich	Sicherheit, Schutz
Klein gemacht	Wütend, frustriert, angespannt, unglücklich	Respekt, Autonomie, gesehen werden, Wertschätzung
Betrogen	Wütend, verletzt, enttäuscht, verbittert	Vertrauen, Verlässlichkeit, Aufrichtigkeit, Klarheit
Beschuldigt	Verärgert, ängstlich, verwirrt, irritiert, verwundert, verletzt	Verantwortlichkeit, Fairness, Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit
In eine Schublade gesteckt	Ärgerlich, ängstlich, sauer, frustriert	Freiheit, Offenheit, als Individuum gesehen werden, Einzigartigkeit
Übers Ohr gehauen	Verletzt, wütend, rachsüchtig	Ehrlichkeit, Respekt, Gerechtigkeit, Vertrauen, Verlässlichkeit
Gezwungen	Ärgerlich, frustriert, aufgebracht, empört, deprimiert	Wahlfreiheit, Autonomie, Eigenständigkeit, Freiheit
Kritisiert	sauer, enttäuscht, niedergeschlagen, mutlos, wütend	Verständnis, Anerkennung, einbezogen werden, Eigenverantwortung
Nicht berücksichtigt	Verletzt, wütend, frustriert, enttäuscht	Wichtig/ ernst genommen werden, Bestätigung, Anerkennung, Respekt
Nicht gemocht	Traurig, einsam, verletzt	Kontakt, Wertschätzung, Freundschaft, Nähe, dazugehören
Schikaniert	Ärgerlich, wütend, angespannt, erschrocken	Respekt, Raum für mich selbst/ Autonomie Rücksichtnahme, Frieden
Ignoriert	Einsam, verletzt, traurig, enttäuscht	Kontakt, Verbindung, einbezogen sein, Zugehörigkeit
Beschimpft	Traurig, ärgerlich, aufgebracht	Respekt, Rücksichtnahme, Bestätigung, Wertschätzung
Unterbrochen	Ärgerlich, frustriert, verletzt	Respekt, Rücksichtnahme, Bestätigung, Wertschätzung
Eingeschüchtert	Verängstigt, erschrocken, mutlos	Sicherheit, Gleichwertigkeit, Kraft, Stärke, Selbstbewusstsein
Ausgegrenzt	Einsam, traurig, enttäuscht	Gemeinschaft, Zugehörigkeit, etwas beizutragen

Quelle Skript zum Einführungsseminar "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg zusammengestellt von Christian Rütter



**Andrea Schiefer**  
[herzensglueckskind.com](http://herzensglueckskind.com)



**Holger Hagen**  
[poesis-institut.de](http://poesis-institut.de)