

## Arbeitsblatt: Fühlen üben

*Kleine Übungen für einen Tag – zum Vortrag „Lerne deine Gefühle zu verstehen“*

---

**Eine Einladung:** Ein freundliches Experiment mit dir selbst. Such dir aus, was dich anspricht. Es geht nicht um „richtig“, sondern ums Wahrnehmen. Schon zwei oder drei dieser Schritte verändern einen Tag.

### 1 · Spüren – im Körper ankommen

---

*Morgens · 2 Minuten*

**Der Body-Check.** Bevor du zum Handy greifst: Leg eine Hand auf die Brust oder den Bauch. Atme dreimal langsam. Frag dich – ohne zu werten: Was ist gerade in mir? Wo im Körper spüre ich etwas? Ist es eng oder weit, warm oder kühl, schwer oder leicht?

*Notiere in einem Wort, wie der Körper sich anfühlt:*

---

*Über den Tag · 3x*

**Drei Atem-Pausen.** Setz dir drei kleine Anker – etwa vor dem ersten Kaffee/Tee, vor dem Mittag, am frühen Abend. Halte kurz inne und spüre nur den Atem. Eine Frage genügt: Was ist jetzt gerade da?

### 2 · Worte finden – benennen lernen

---

*Tagsüber · im Moment*

**Statt „gut“.** Wenn dich heute jemand fragt, wie es dir geht, halte einen Atemzug inne, bevor du antwortest. Such ein genaueres Wort als „gut“ oder „okay“. Vielleicht: erleichtert, angespannt, dankbar, wehmütig, voller Vorfreude.

*Drei Gefühle, die du heute schon bemerkt hast:*

---

*Zur Anregung*

**Eine kleine Wort-Schatzkiste.** Vielleicht entdeckst du in einem davon dein heutiges Gefühl:

Wehmut · Erleichterung · Zärtlichkeit · Beklommenheit · Staunen · Dankbarkeit · Empörung · Sehnsucht · Geborgenheit · Erschöpfung · Vorfreude · Demut · Unruhe · Leichtigkeit · Verbundenheit

### 3 · In Resonanz sein – einem Menschen begegnen

---

*In einem Gespräch · einmal heute*

**Wirklich zuhören.** Such dir heute ein Gespräch aus, indem du nur da bist. Unterdrücke den Impuls, sofort zu antworten, zu lösen oder zu kommentieren. Bleib bei der anderen Person. Wenn es passt, frag: „Was hat das mit dir gemacht? Wie ging es dir damit?“ – und dann höre einfach.

*Wenn dir jemand von etwas Schwerem erzählt, probiere statt einer Lösung diesen Satz:*

*„Ich höre dich. Das klingt schwer. Ich bin hier.“*

*Was hast du gespürt, als du wirklich präsent geblieben bist?*

#### 4 · Verbundenheit – den Tag abrunden

*Abends · 3 Minuten*

**Der Rückblick.** Setz dich am Ende des Tages noch einmal ruhig hin und lass den Tag durchziehen. Drei kleine Fragen genügen:

1. Welches Gefühl hat mich heute am stärksten begleitet?

---

2. In welchem Moment habe ich Verbundenheit gespürt – mit einem Menschen, einem Tier, der Natur, mir selbst?

---

3. Wofür möchte ich heute dankbar sein?

*Zum Abschluss · Metta*

**Ein Wunsch für dich.** Leg noch einmal die Hand auf die Brust und sprich innerlich, ganz freundlich zu dir selbst:

*Möge ich gut zu mir sein. Möge ich fühlen dürfen, was ist. Möge ich verbunden sein.*

*„Wir geben der Welt die Tiefe zurück.“ – Es beginnt mit einem Atemzug, einer Pause, einer ehrlichen Frage.*

**Sylvia Kolk**

*Dharma-Lehrerin | „Wir geben der Welt die Tiefe zurück“*

**Lerne deine Gefühle zu verstehen!**  
**Feedback: was macht das Thema mit dir?**

- Kannst du bitte den Namen der Autorin und den Buchtitel hier aufschreiben?
- Lisa Feldmann Barrett „Wie Gefühle entstehen“
- vielleicht sollten wir mal eine Sammlung von Gefühlsbegriffen machen
- Ohne Gefühle keine Poesie. Keine Poesie ohne Gefühle
- Antwort auf „vielleicht sollten wir mal eine Sammlung von Gefüh...“: das wird die Hausaufgabe
- In der GfK (Gewaltfreie Kommunikation) gibt es Listen von Gefühlen (und Pseudo-Gefühlen). Zum Beispiel hier:  
<https://natuerlichsein.org/files/naturetheme/Bilder/Gefuehlsliste-GfK.pdf>
- 1
- 1
- 2
- durch deine wunderbare Mediation und Vortrag fühle ich mich richtig getragen und voller Verbundenheit mit dir und euch allen
- Das regt meine Gedanken an. Sehr inspirierend und weiterführend. Danke
- Bin total inspiriert! (... unter anderem, das Buch zu lesen).
- Den Empfindungen / Gefühle genug Aufmerksamkeit schenken, ist super, immer wieder erinnert zu werden
- Es ist wohltuend, meinen Gefühlen ganz differenziert Raum zu geben
- Forscherinnen Geist ist geweckt
- Es berührt mich sehr! Ich bin der Raum, in dem die Gefühle stattfinden. Innehalten so wichtig, dann kommen auch die Worte.
- Das Benennen von Gefühlen ist für mich oft schwierig. Den Literaturhinweis finde ich deshalb spannend.

**Lerne deine Gefühle zu verstehen!**  
**Feedback: was macht das Thema mit dir?**

- Bewegt und angeregt, inspiriert! Ganz neu nachgedacht und gefühlt!!
- Bin gerade verwirrt, irgendwie sind Konzepte durcheinander gekommen. Aber es fühlt sich gut an, macht mich nachdenklich.
- Zuversicht, Gefühle zuzulassen und mich damit zu zeigen.
- Im Moment bin ich noch zu beschäftigt mit dem, was ich gehört habe (Vortrag und Austausch). Deshalb: ein andermal
- Komplexität des Gesamtuniversums „fühlen“ flasht mich gerade
- Gar nicht so einfach zu beantworten, wie es mir wirklich geht, Worte dafür zu finden.
- ich habe gerade den heutigen Abend als sehr inspirierend empfunden – danke für die für mich wunderbare Erfahrung
- Wie wichtig es ist, die Sprache zu finden, dass es zu mehr Resilienz führt. Das Gefühl hinter dem Gefühl – spannend!
- Gefühle formen Worte, Worte formen Gefühle. Ich bin nachdenklich.
- mich bewegt, dass das Benennen so viel bewirkt, und ich möchte mehr spüren
- In dem Austausch habe ich direkt erlebt, dass ich mit Hilfe der Resonanz der anderen und der Sicherheit ihrer Gesellschaft mich besser spüren kann, mich überhaupt erst differenziert spüren kann. So ist Wärme und Weichheit entstanden, Verbundenheit. Stimmt also, was du vorgetragen hast.
- Tolles Thema, mehr davon. Werde schöne Wort-Gefühl-Kombis sammeln. Danke an Sylvia & Barbara
- Vielschichtiger meine Gefühle wahrnehmen und benennen. Was steht hinter dem Gefühl, noch tiefer schauen
- Macht mir Mut, den ganzen Cocktail in mir zu erforschen und zu kommunizieren. Bisher dachte ich, ich sei einfach zu kompliziert
- das Thema berührt mich sehr, ich bin ganz ruhig geworden und spüre in mich hinein, das tut mir gut und inspiriert mich, weiter nachzuforschen und tiefer zu gehen

**Lerne deine Gefühle zu verstehen!**  
**Feedback: was macht das Thema mit dir?**

- Für mich sehr wichtig, weil mir oft die Worte fehlen bzw. die Fähigkeit, das Gefühl wahrzunehmen. Danke für die Impulse
- Es berührt mich tief. Ich bin schon lange am Thema, Gefühle intensiver wahrzunehmen. Ich habe den Eindruck, die Challenge ist extra für mich gemacht.
- Antwort auf „durch deine wunderbare Mediation und Vortrag fühle...“: Geht mir auch so.
- Das Thema Resonanz bewegt mich zutiefst, und ich fühle mich weiter inspiriert, Wege in die Resonanz zu finden, eine tiefe Sehnsucht.
- Gefühle sind „Überlebens“-wichtig.
- „Emotionale Intelligenz ist kein Luxus, sondern ein zivilisatorisches Projekt – das überfällig ist“
- Ich finde einen neuen Zugang zu meinen Gefühlen, erlebe sie nun schon anders. Ich fühle eine Veränderung, die mich sehr berührt.
- Erstaunlicherweise haben wir im Chat viel geschwiegen, was wir alle angenehm und verbindend fanden. Ansonsten zum Thema: super passend!
- mich macht es traurig, wenn ich keinen Zugang zu meinen Gefühlen habe, und es macht mir Hoffnung und Vorfreude, dass wir dieses Erfühlen und präzisere Benennen üben können
- es tut so gut, über das eigene Fühlen zu sprechen
- Bin sehr inspiriert, die Sprache des Körpers zu erforschen. Großes Gefühl der Lebendigkeit bei der Beschäftigung mit dem Thema
- Faszinierender Anstoß zur Selbsterkenntnis – vielen Dank
- ich finde es immer wieder wichtig, sich auf Gefühle zu besinnen, Zeit und Aufmerksamkeit auf das Fühlen zu richten. Gute Anregung, sich differenziert damit zu beschäftigen und es in Sprache auszudrücken
- 2
- ich habe einen Einfluss auf meine Gefühle und kann mich auf Heilsames ausrichten – für mich und andere

**Lerne deine Gefühle zu verstehen!**  
**Feedback: was macht das Thema mit dir?**

- Es ist sehr inspirierend, dass wir über eine differenziertere Beschreibung auch unsere Wahrnehmung verfeinern können
- Mich bewegt das Thema sehr. Die Sprachlosigkeit habe ich schon gespürt. Möchte gerne mehr Wörter lernen für meine Gefühle. Danke für dieses wunderbare Thema
- Ich bin überhaupt nicht gelangweilt, sehr inspiriert vom Thema heute, besonders Resonanz, Gefühle benennen, Gefühlsstrom, eigene Worte finden
- Stille war gut im Austausch, weil wir mehr hingefühlt haben. Es inspiriert, differenzierte Worte für Gefühle zu suchen. Kleines Forschungsprojekt. Das stete Rasonieren auf andere ist mir noch klarer geworden
- die Gefühle weiter zu differenzieren und zu beschreiben – das interessiert mich sehr
- Das Thema regt mich sehr an. Ich erlebe mich als fühlendes Wesen, aber oft mit viel Chaos. Dieses klare und differenzierte Hinschauen und in Worte fassen finde ich äußerst hilfreich. Danke
- Ich habe kaum Worte für mein Empfinden. Sehr bemerkenswert. Auch der Zusammenhang von Gefühlskompetenz und Widerstandsfähigkeit
- Es berührt mich sehr. Neue Worte finden für die manchmal Sprachlosigkeit. Mut und Zuversicht durch den Vortrag. Danke
- ich war sehr überrascht über die Bedeutung von Sprache für die Empfindung von Gefühlen. Danke für den wunderbaren Vortrag, der mich engagiert und belebt
- Ich danke dir für das tolle Thema!
- mich bewegt, dass ich mich in den nächsten Tagen so tief mit dem Thema „Fühlen“ beschäftigen kann – hören, selbst fühlen, austauschen, andere erleben. Danke. Mich bewegt auch, dass ich meinen heutigen „Gefühlsklumpen“ liebhaben konnte
- danke
- das war ein sehr intensiver Abend
- ein tolles Thema