

Teilen Sie Ihre Gefühle mit! – Tipp von Berndt Kühnel

Wenn Sie ein abwechslungsreiches und buntes Leben führen möchten, lernen Sie offen und wertschätzend anderen mitzuteilen, welche Reaktionen bei Ihnen ausgelöst werden. Machen Sie Komplimente, wenn Sie das möchten und zeigen Sie Ihre Grenzen auf.

Beispiele:

- Freude: Ich freue mich, dass du jetzt bei uns bist.
- Angst: Ich bekomme Angst, wenn du so schnell fährst.
- Trauer: Ich bin traurig, dass du dein Versprechen nicht eingehalten hast.
- Scham: Ich fühle mich gedemütigt, entwürdigt, missachtet, abgewertet, nicht beachtet, nicht geachtet), wenn du dich so verhältst!“
- Wut: Mich stört, dass du beim Essen das Handy auf dem Tisch liegen lässt und drauf schaut.

