



## Das Gefühlsrad in Aktion

„Hinter jedem Verhalten verbirgt sich ein Gefühl. Und hinter jedem Gefühl verbirgt sich ein Bedürfnis. Und wenn wir dieses Bedürfnis stillen, anstatt uns auf das Verhalten zu konzentrieren, beginnen wir, uns mit der Ursache und nicht mit dem Symptom zu befassen.“

Ashleigh Warner, Psychologin

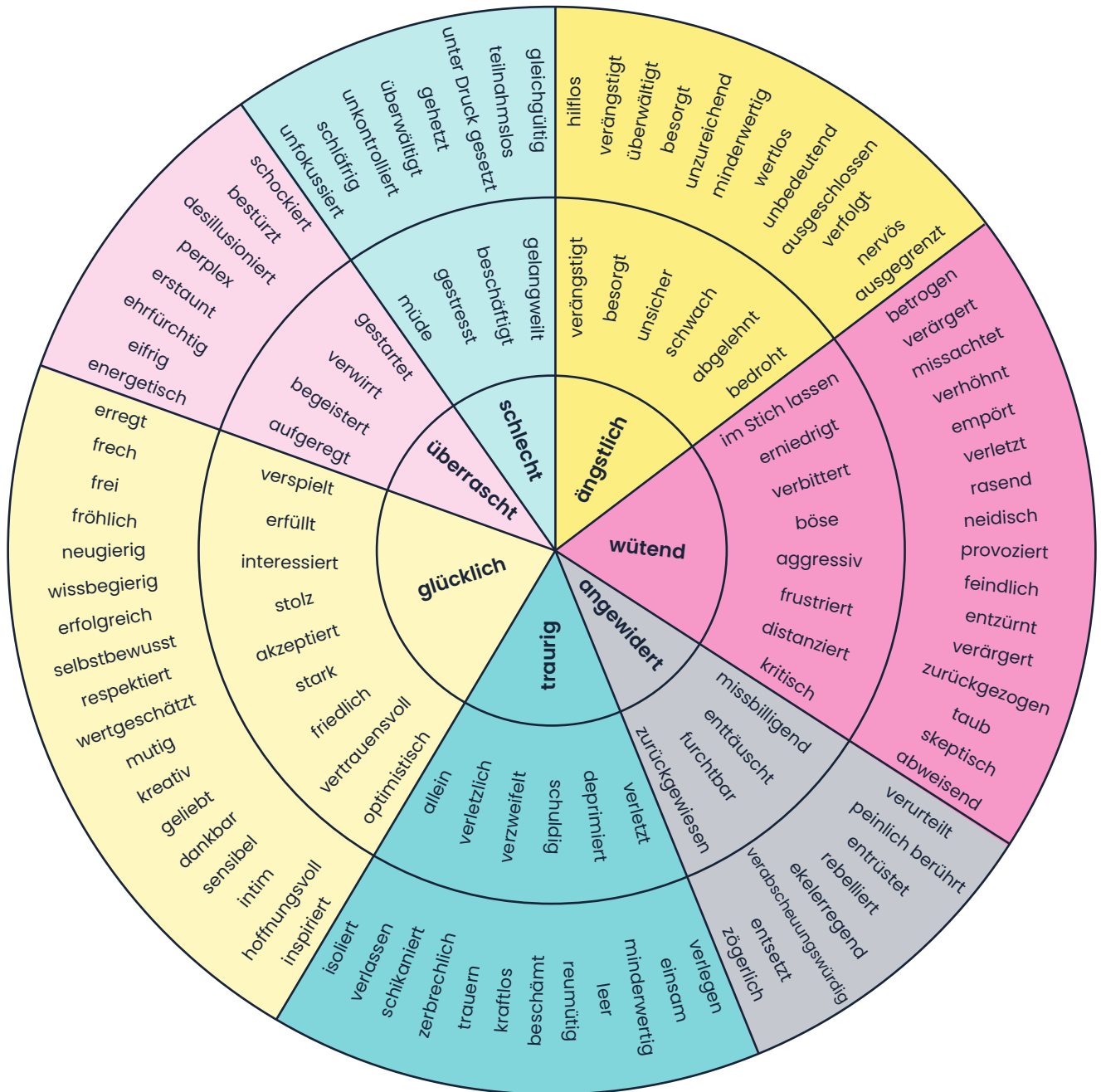
# Herzlich Willkommen – schön, dass du dir die Zeit für dich nimmst.

Diese Übung ist ein bewusstes Eintauchen in deine Bedürfnisse und deine Gefühle und eine Anregung, einige deiner beobachtbaren Verhaltensweisen zu notieren. Bitte gehe an diese Übung mit einer guten Portion Neugier und Offenheit für dich selbst. Du begibst dich auf eine spannende Entdeckungsreise über dich. Und vergiss nicht, dich dafür selbst wertzuschätzen und den Prozess zu genießen. Sei geduldig mit dir und wenn nötig, lass dir Zeit für diese Übung.

**Nun lass uns gemeinsam anschauen, wie du dein Gefühlsrad ausfüllst, hier ist die Anleitung dazu:**

- ☺ Nimm dir etwa 15 – 20 Minuten Zeit für diese Übung. (Es darf auch gerne länger dauern. Du kannst dir dafür eine Woche Zeit nehmen und dich damit immer wieder auseinandersetzen und während dieser Zeit, dir deiner Gefühle und Verhaltensweisen bewusst werden.) Mache dir einen schönen Tee oder ein frisches Glas Wasser mit Zitrone oder was auch immer du gerne magst – mache es dir gemütlich.
- ☺ Lege dir ein paar farbige Stifte zurecht und drucke dir die Seiten aus.
- ☺ Schau dir das Gefühlsrad sowie die Bedürfnisliste an – sie dienen dir als Inspiration.
- ☺ Identifiziere fünf bis sieben deiner Bedürfnisse, welche für dich essenziell sind. Du kannst dafür deinen beruflichen oder privaten Kontext auswählen. Z. B. Beziehe dich auf das, was für dich in der Team-Zusammenarbeit relevant ist oder fülle dein Rad in Bezug auf Familie oder Beziehung aus.
- ☺ Überlege dir, wie du dich fühlst, wenn deine Bedürfnisse erfüllt sind und wie du dich fühlst, wenn deine Bedürfnisse nicht erfüllt sind.
- ☺ Erstelle dein eigenes Rad: im inneren Kreis notierst du deine Bedürfnisse, im äusseren Kreis deine Gefühle und ausserhalb vom Kreis die beobachtbaren Verhaltensweisen.

# Das Gefühlsrad



# Beispiele von Bedürfnissen



## Autonomie

Freiheit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Wahl, Würde, Selbstdarstellung, Spielraum, Spontanität

## Körperliche Bedürfnisse

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Berührung, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung, Wohlbefinden

## Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

## Sicherheit

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur, Stabilität, Unterstützung,

## Einfühlung

Empathie, Verständnis (i. S. von verstanden = „gesehen“ „gehört“ werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

## Verbindung

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Verbundenheit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Gemeinsamkeit, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Rücksichtnahme, respektvoller Umgang, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Mitbeteiligung, Mitgefühl, Integration, Zusammenarbeit, Teilnahme, Offenheit, Aufrichtigkeit

## Entspannung

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe, Balance von Aktivität und Erholung, Balance von Arbeit und Freizeit

## Geistige Bedürfnisse

Harmonie, Inspiration, Ordnung, (innerer) Friede, Freude, Feiern, Herausforderung, Vertrauen, Leichtigkeit, Hoffnung, Raum, Akzeptanz, Gelassenheit, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik, Präsenz, Abenteuer

## Entwicklung

Beitrag, Bewusstsein, Erkenntnis, Wachstum, Anerkennung, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kompetenz, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Trauern, Bildung, Engagement

# Mein Verhalten, wenn meine Bedürfnisse erfüllt sind:

Sichtbares Verhalten +++

Gefühle,  
wenn Bedürfnisse erfüllt

**Bedürfnisse**

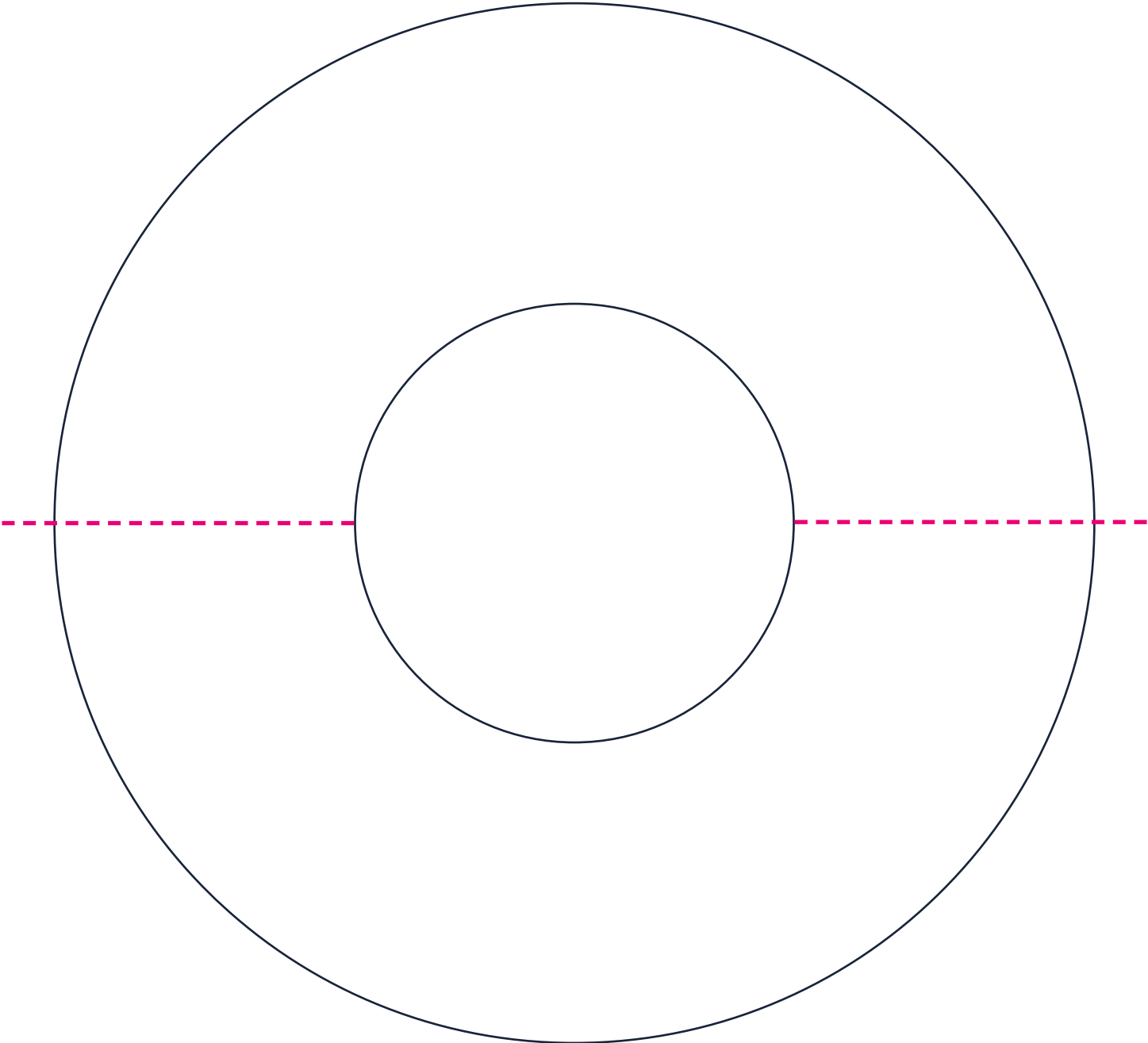
Gefühle,  
wenn Bedürfnisse nicht erfüllt

Sichtbares Verhalten ---

Hier ist ein ausgefülltes Beispiel für dich. Diese Frau hat sich mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen im Team-Kontext auseinandergesetzt.



**Hier ist dein Rad zum Ausfüllen – viel Spass dabei!**



## Reflektionsfragen:



Was hat dir an dieser Übung gefallen?

Was hat dir ganz und gar nicht gefallen?

Was fiel dir leicht und was war anspruchsvoller für dich?

Was lernst du über dich?

Was wird dir bewusst?

Was würde dir helfen, um wieder in die positive Zone zu gelangen?

Wenn du gerne mehr über mein Emotional Leader's Mastery Coaching- und Mentoring Programm erfahren möchtest, lade ich dich herzlich zu einem kostenfreien Emotion-Coaching ein:

<https://tanjakully.youcanbook.me>

Ich freue mich sehr, dich persönlich kennenzulernen und wünsche dir heute einen wunderschönen Tag.

Herzliche Grüße

Tanja Kully

