

## Wie funktionieren die Gefühle?

Versuchen Sie bitte aus Ihren Lebenserfahrungen und Erlebnissen herauszufinden, welche Gefühle und Stimmungen sich in den folgenden typischen Situationen einstellen.

---

Wünsche	werden erfüllt	.....
Bedürfnisse	werden befriedigt	.....
Erwartungen	treffen ein	.....

---

Wünsche	werden nicht erfüllt	.....
Bedürfnisse	werden nicht befriedigt	.....
Erwartungen	treffen nicht ein	.....

---

Wünsche	sind in Gefahr, nicht erfüllt zu werden	.....
Bedürfnisse	sind in Gefahr, nicht befriedigt zu werden	.....
Erwartungen	sind in Gefahr, nicht ein zu treffen	.....

---

Wünsche	können endgültig nicht erfüllt zu werden	.....
Bedürfnisse	können endgültig nicht befriedigt zu werden	.....
Erwartungen	können endgültig nicht erwartet werden	.....

---

Wünsche	werden nach einer Gefahr erfüllt	.....
Bedürfnisse	werden nach einer Gefahr befriedigt	.....
Erwartungen	treffen nach einer Gefahr ein	.....

---

Wünsche	werden absehbar erfüllt werden können	.....
Bedürfnisse	werden absehbar befriedigt werden können	.....
Erwartungen	werden absehbar erwartet werden können	.....

---

### 1. Hauptsatz zum Gefühlsleben:

**Unsere Gefühle und Stimmungen sagen uns etwas darüber, wie es um unsere Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen steht.**

Daraus folgt:

Wer nicht *genügend<sup>1</sup> fühlen* und *spüren* kann, der weiß oft nicht, wie es um seine Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen bestellt ist. Ein solcher Mensch lebt ein bißchen (gefühls) **blind, er muß sich an Äußerem, Anderen, an Normen und Regeln orientieren oder raten, wie er leben soll.** Wer nicht weiß, was die Ereignisse gefühlsmäßig bedeuten, dem fehlt eine ganz wichtige psychologische Fähigkeit: *werten* können.

---

G-IPPT Gefühlstest\_3: Copyright Rathsmann-Sponsel & Sponsel 1995, D-91019 Erlangen PF 3147

---

<sup>1</sup> Ist die Fähigkeit zu fühlen stärker eingeschränkt, spricht man in der Psychotherapie und Psychopathologie auch von Alexithymie (gr., wörtl. der Unfähigkeit, die Gefühle und Stimmungen angemessen wahrnehmen zu können). Ein Ausdruck, der 1967 von dem Psychoanalytiker R. E. Sifneos vorgeschlagen wurde.