

# Pseudogefühle - Gedanken, Vorwürfe, Interpretationen

---

Oft benutzen Menschen die Formulierung "Ich fühle mich ..." und benennen dann nicht ein wirkliches Gefühl, sondern einen Gedanken, eine Interpretation, oder eine Beurteilung. Ein solches Pseudogefühl (auch **Tätergefühl**) beinhaltet immer einen Täter – "Du machst mit mir...". Der andere wird damit indirekt für mein Gefühl verantwortlich gemacht und verurteilt. Oft hat dies zur Folge, dass mein Gegenüber sich verteidigt oder rechtfertigt und mein eigentliches Anliegen nicht gehört wird. Besonders einfach ist die Unterscheidung von Pseudogefühlen zu echten Gefühlen, wenn man den Satz: "**Ich fühle mich von Dir ...**" voranstellt.

abgelehnt	fallengelassen	nicht geliebt
abgewertet	festgenagelt	nicht gewollt
abgewiesen	geduldet	reingelegt
an der Nase rumgeführt	gehänselt	sabotiert
angeklagt	gekränkt	schlecht gemacht
auf den Arm genommen	gequält	schuldig gesprochen
ausgebeutet	geringgeschätzt	sitzen gelassen
ausgegrenzt	getadelt	terrorisiert
ausgelacht	getäuscht	überfahren
ausgenutzt	gezwungen	übergangen
bedrängt	herabgesetzt	übers Ohr gehauen
bedroht	herausgerissen	übersehen
beherrscht	heruntergemacht	unbeachtet
belogen	hintergangen	unbeteiligt
bemuttert	hinters Licht geführt	unter Druck gesetzt
benachteiligt	ignoriert	unverstanden
benutzt	in die Enge getrieben	verabscheut
beschuldigt	in die Falle gelockt	verachtet
bestraft	ins Abseits gestellt	verantwortlich gemacht
betrogen	irreführt	verarscht
bevormundet	isoliert	verleugnet
dominiert	lächerlich gemacht	vernachlässigt
eingeschränkt	links liegen gelassen	verraten
eingeschüchtert	manipuliert	verspottet
eingesperrt	missachtet	verurteilt
enttäuscht	missbraucht	zum Gespött gemacht
erniedrigt	mit Füßen getreten	zum Narren gehalten
erpresst	nicht akzeptiert	zurückgewiesen
erstickt	nicht ernst genommen	
ertappt	nicht gehört	