

URTEILE DETOX

Tag 8

„Gefühl oder Gedanke?“ – Den Unterschied lernen

Mini-Impuls:

Wir sagen oft:

„Ich fühle mich übergangen.“

„Ich fühle, dass das unfair war.“

„Ich fühle, du magst mich nicht.“

Nur – das sind keine Gefühle.

Das sind **Gedanken** über das, was passiert.

Gefühle sind körperliche Erlebnisse: warm, eng, leicht, drückend, offen, zittrig.

Gedanken sind **Bewertungen** über uns oder andere.

Wenn wir diesen Unterschied erkennen,
kommen wir vom *Reagieren* ins *Spüren*.

Und erst dann wird Kommunikation echt.

Mini-Aufgabe: Der Wahrnehmungs-Check

Beobachten Sie heute Ihre Sprache.

Immer wenn Sie „Ich fühle, dass ...“ oder „Ich bin ...“ sagen, halten Sie kurz inne.

Fragen Sie sich:

„Ist das wirklich ein Gefühl – oder ein Gedanke über etwas?“

Übersetzen Sie den Satz:

- Gedanke → „Ich denke, dass ...“
- Gefühl → „Ich spüre ...“ oder „Ich bin ... (traurig, ruhig, ängstlich, erleichtert ...)“

Beispiel:

- „Ich fühle, dass du mich nicht respektierst“ → Gedanke
☞ „Ich denke, dass du mich nicht respektierst, und ich spüre Traurigkeit.“
- „Ich fühle mich ausgeschlossen“ → Mischung
☞ „Ich sehe, dass ich nicht dabei war, und ich spüre Einsamkeit.“

Das Ziel ist nicht, alles „richtig“ zu sagen, sondern Bewusstsein dafür zu schaffen, **wie Sprache Realität formt.**

Kurzregel

Wenn nach „Ich fühle“ ein „dass“ kommt, steht meist ein Gedanke dahinter – kein Gefühl.
→ Dann atmen, stoppen, und übersetzen.

5-Minuten Challenge

Nehmen Sie sich am Abend 5 Minuten Zeit und schreiben Sie zwei Sätze auf, die Sie heute gedacht oder gesagt haben, z. B.:

„Ich fühle mich überfordert.“

„Ich fühle, dass niemand zuhört.“

Wandeln Sie sie in *Gedanke + Gefühl* um:

„Ich denke, dass ich zu viel zu tun habe – und ich spüre Druck.“

„Ich denke, dass andere nicht zuhören – und ich spüre Enttäuschung.“

Spüren Sie den Unterschied?

Aha-Frage

**Wie verändert sich mein inneres Erleben,
wenn ich den Unterschied zwischen Fühlen und Denken erkenne?**

Mini-Mantra



„Ich spüre – nicht interpretiere.“
