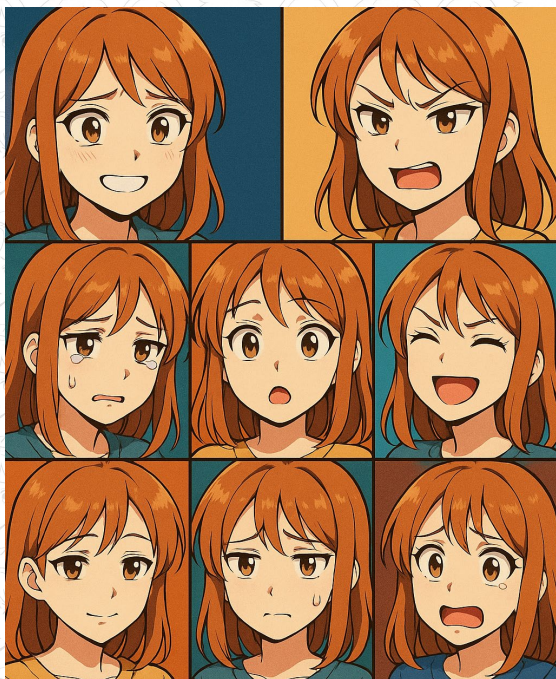




Entstanden im  
**nerdguides  
LAB**

©Dr. Markus Haack

# Lerne (wieder) zu fühlen



**nerd  
guides**

nerdguides  
Band 11

A repeating pattern of anime-style faces in various expressions, including neutral, smiling, and angry, serves as the background for the entire page.

Copyright:

Dr. Markus Haack, Vogelsbergstr. 40, 55129 Mainz

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Dr. Markus Haack

Satz, Layout und Lektorat:

Dr. Markus Haack

Teile des Inhalts sind mit KI generiert. Für den Text wurde KI zur Formulierungshilfe, Entwurfserstellung, und Recherche eingesetzt. KI-generierte Inhalte wurden sorgfältig überprüft.

<https://nerdguides.de/>  
[mail@nerdguides.de](mailto:mail@nerdguides.de)


Herstellung: Selfpublishing über  
epubli (Neopubli GmbH, Berlin)

Gedruckt in Deutschland 2025

## **Inhalt**

Vorwort.....	2
Kapitel 1: Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?.....	6
Kapitel 2: Woran erkennst du, dass du den Zugang zu deinen Gefühlen verloren hast? ....	11
Kapitel 3: Was fehlt, wenn Gefühle fehlen? ...	26
Kapitel 4: Warum unterdrückt die Psyche Gefühle?.....	33
Kapitel 5: Gefühle und Geschlecht: Unterschiede im Umgang mit Emotionen und Wege zur Heilung .....	42
Geschlechterrollen und Gefühlssozialisation .....	42
Männer und die Gefahr emotionaler Abspaltung.....	45
Frauen: Internalisiertes Erleben und Depressionsrisiko .....	48
Depression, Aggression und Sucht: Geschlechtsspezifische Unterschiede .....	50
Nicht-binäre Menschen: Emotionen jenseits der Binärnorm .....	54
Geschlechtersensible Wege zur Heilung....	57
Fazit.....	62

<b>Kapitel 6: Beispielhafte Geschichte eines Leidenswegs</b> .....	64
Der schleichende Verlust .....	64
Fehlentscheidungen und Alltagsfrust .....	65
Vaterfreuden und Überforderung .....	66
Alte Wunden.....	68
Zusammenbruch .....	69
Die Suche nach Hilfe.....	71
Therapie und Erkenntnis.....	72
Schritt für Schritt zurück ins Licht.....	74
<b>Kapitel 7: Wie findest du wieder Zugang zu deinen Gefühlen?</b> .....	78
Warum es so wichtig ist zu fühlen .....	79
Wege zurück zu deinen Gefühlen .....	81
1. Achtsamkeit im Moment: Wahrnehmen, was ist .....	82
2. Körperliche Reize: Den Körper als Zugang nutzen.....	87
3. In Bewegung kommen: Aktivität als Gefühlsöffner.....	94
4. Kreativer Ausdruck: Gefühle ins Außen bringen .....	99



5. Gefühle zulassen und benennen: Erlaubnis geben, wahr und wert zu sein	107
6. Austausch mit anderen: Über Gefühle sprechen und Verbundenheit spüren ...	115
Fazit: Schritt für Schritt zurück ins Fühlen	121
Kapitel 8: Warnzeichen, dass du Hilfe brauchst .....	124
Kapitel 9: Welche Formen der Hilfe gibt es?.	131
Exkurs: Wenn Gefühle fehlen – die Folgen für Gesellschaft und Politik.....	143
Kapitel 10: Schlussresümee.....	153
Anhang.....	159
Weiterführende Literatur .....	159

## Vorwort

Vielleicht liest du dieses Buch, weil du dich innerlich leer fühlst, schnell überfordert bist oder merkst, dass du vieles „mit dem Kopf“ regelst, aber dabei kaum noch etwas spürst. Du bist damit nicht allein. Gefühle sind kein Luxus – sie sind dein inneres Navigationssystem. Dieses Buch will dir zeigen, wie du es wieder einschaltest: ruhig, Schritt für Schritt, ohne Druck.

Damit du dich gut orientieren kannst, ein kurzer Wegweiser: Das Buch baut wie eine Treppe aufeinander auf. Jedes Kapitel bereitet das nächste vor und hilft dir zu verstehen, *warum* Gefühle wichtig sind, *warum* sie manchmal verschwinden – und *wie* du sie zurückholst.

Du startest in **Kapitel 1** mit den Grundlagen: Was Gefühle eigentlich sind und wofür sie gut sind. Du erfährst, wie Emotionen dich schützen, verbinden und steuern – nicht als Gegenspieler des Verstands, sondern als sein wichtigster Partner. **Kapitel 2** hilft dir zu erkennen, ob du den Zugang verloren hast: innere Leere, Taubheit, Überreizung, Entscheidungsschwierigkeiten, Distanz zu anderen. **Kapitel 3** macht sichtbar, was ohne Gefühle fehlt:

Orientierung, Nähe, Freude – und auch die „Warnanlage“ für Grenzen.

In **Kapitel 4** geht es um die Ursachen: warum die Psyche Gefühle dämpft – aus Schutz, nach Überforderung, durch Prägungen oder belastende Erfahrungen. Dieses Verständnis nimmt Scham und öffnet die Tür für Veränderung. **Kapitel 5** beleuchtet Unterschiede zwischen Männern und Frauen sowie nicht-binären Menschen: Wie Rollenbilder, Erwartungen und Lebensrealitäten den Zugang zum Fühlen prägen – und was jeweils hilft, wieder weicher, echter zu werden.

**Kapitel 6** erzählt die exemplarische Geschichte eines Mannes, der in die Gefühllosigkeit rutscht, zusammenbricht und in der Therapie zurückfindet. Nicht als Märchen, sondern als realistische, leise ermutigende Linie, an der du deinen eigenen Weg spiegeln kannst.

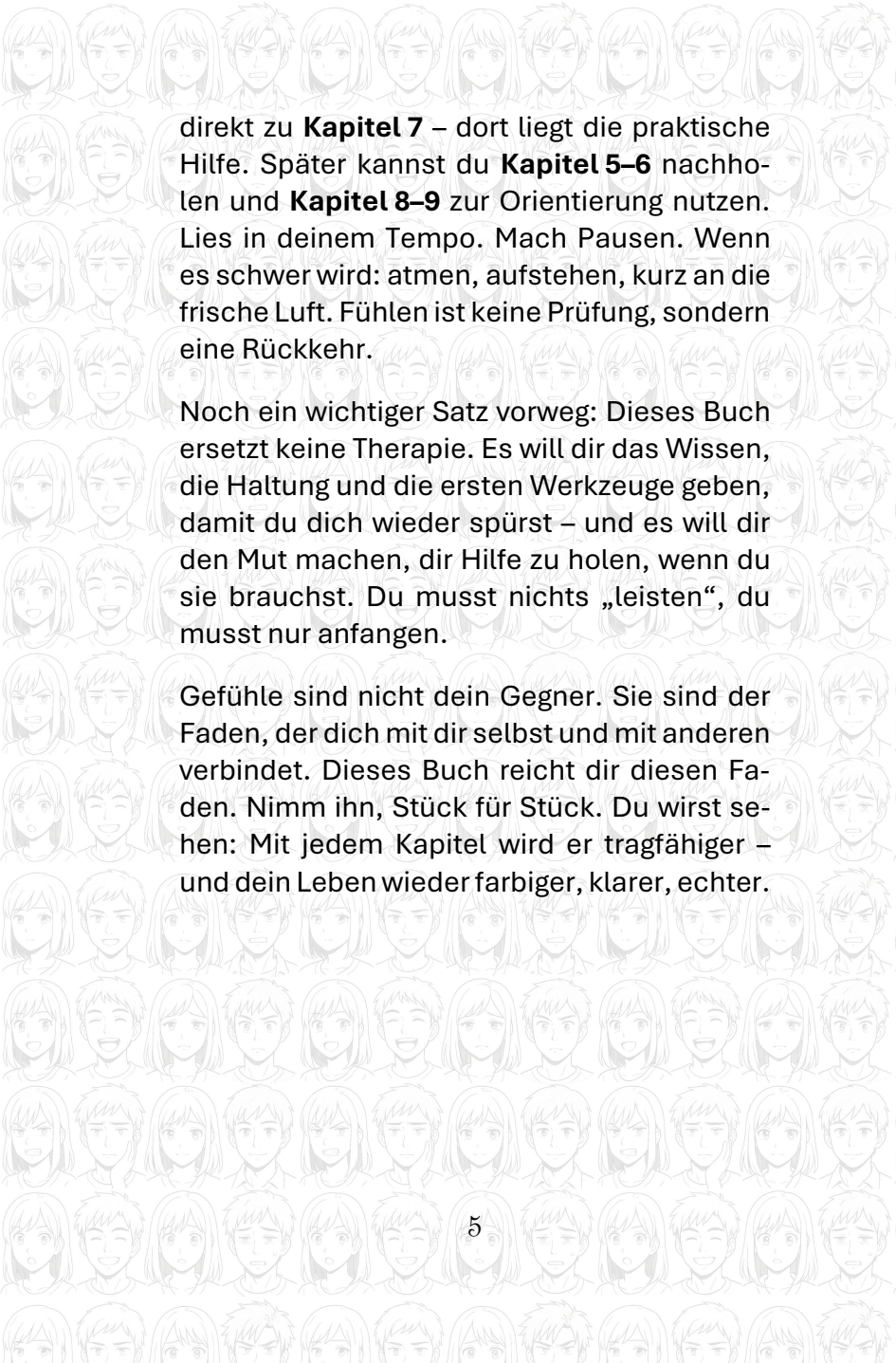
Der Kern des Buches ist **Kapitel 7: Wie findest du wieder Zugang zu deinen Gefühlen?** Hier wird es praktisch – aber ohne Checklisten-Gewitter. Du lernst, sodass es alltags-tauglich bleibt: innehalten, atmen, Körpersignale lesen; körperliche Reize und Bewegung als Türöffner nutzen; schreiben, malen, Musik

hören oder machen, um Ausdruck zu finden; Gefühle zulassen und benennen, statt sie wegzuschieben; dich anderen mitzuteilen und so Verbundenheit zu spüren. Das Kapitel führt dich behutsam durch die Methode, betont Sicherheit und Tempo nach deinem Maß und zeigt, wie du mit Rückschlägen umgehst, ohne dich zu verurteilen.

**Kapitel 8** bündelt klare **Warnzeichen**, bei denen du nicht allein weiterprobieren solltest – etwa anhaltende Leere, Verzweiflung, Panik, Selbstabwertung, Suchtstrategien oder Suizidgedanken. **Kapitel 9** zeigt, welche **Hilfe** es gibt: vom ersten Gespräch im persönlichen Umfeld über Beratung bis zu Psychotherapie – samt realistischer Hinweise, wie du die ersten Schritte organisierst.

Ein **Exkurs** am Ende weitet den Blick: Er erklärt, was es gesellschaftlich bedeutet, wenn viele Menschen den Zugang zum Fühlen verlieren – vom Empathieverlust bis zur Anfälligkeit für radikale, „einfache“ Antworten – und warum es politisch relevant ist, dass wir als Einzelne wieder fühlen lernen.

Wie liest du dieses Buch am besten? Wenn du gerade sehr erschöpft bist, lies zuerst **Kapitel 1–4** für das Verständnis und springe dann

The background of the page is a repeating pattern of anime-style faces. The faces are arranged in a grid and show various expressions, including neutral, smiling, and sad. They are rendered in a light gray color, creating a subtle, textured background.

direkt zu **Kapitel 7** – dort liegt die praktische Hilfe. Später kannst du **Kapitel 5–6** nachholen und **Kapitel 8–9** zur Orientierung nutzen. Lies in deinem Tempo. Mach Pausen. Wenn es schwer wird: atmen, aufstehen, kurz an die frische Luft. Fühlen ist keine Prüfung, sondern eine Rückkehr.

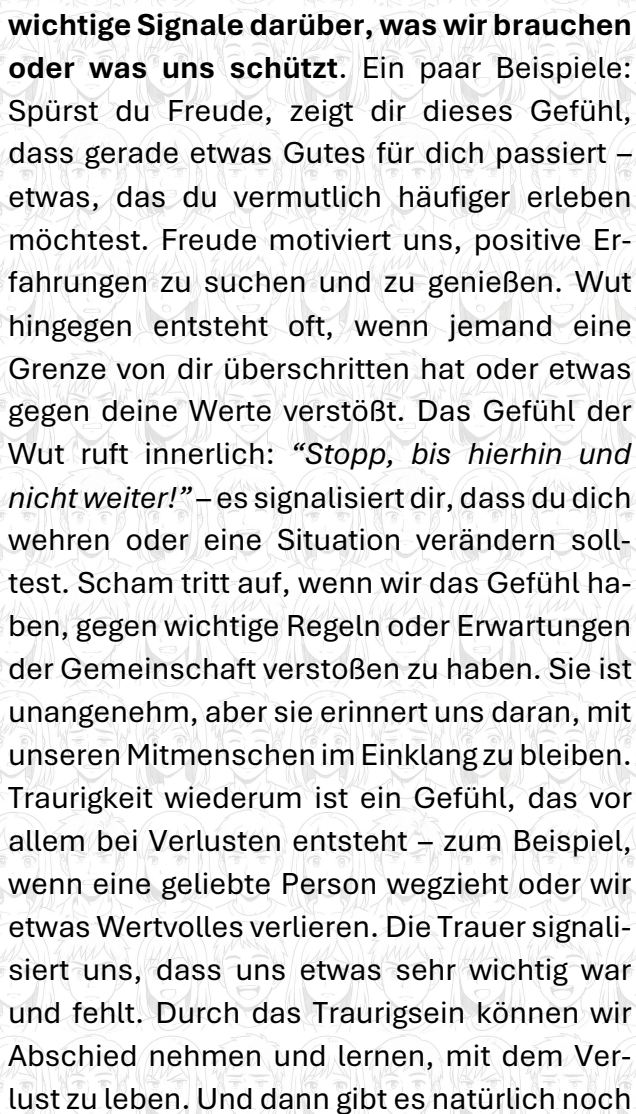
Noch ein wichtiger Satz vorweg: Dieses Buch ersetzt keine Therapie. Es will dir das Wissen, die Haltung und die ersten Werkzeuge geben, damit du dich wieder spürst – und es will dir den Mut machen, dir Hilfe zu holen, wenn du sie brauchst. Du musst nichts „leisten“, du musst nur anfangen.

Gefühle sind nicht dein Gegner. Sie sind der Faden, der dich mit dir selbst und mit anderen verbindet. Dieses Buch reicht dir diesen Faden. Nimm ihn, Stück für Stück. Du wirst sehen: Mit jedem Kapitel wird er tragfähiger – und dein Leben wieder farbiger, klarer, echter.

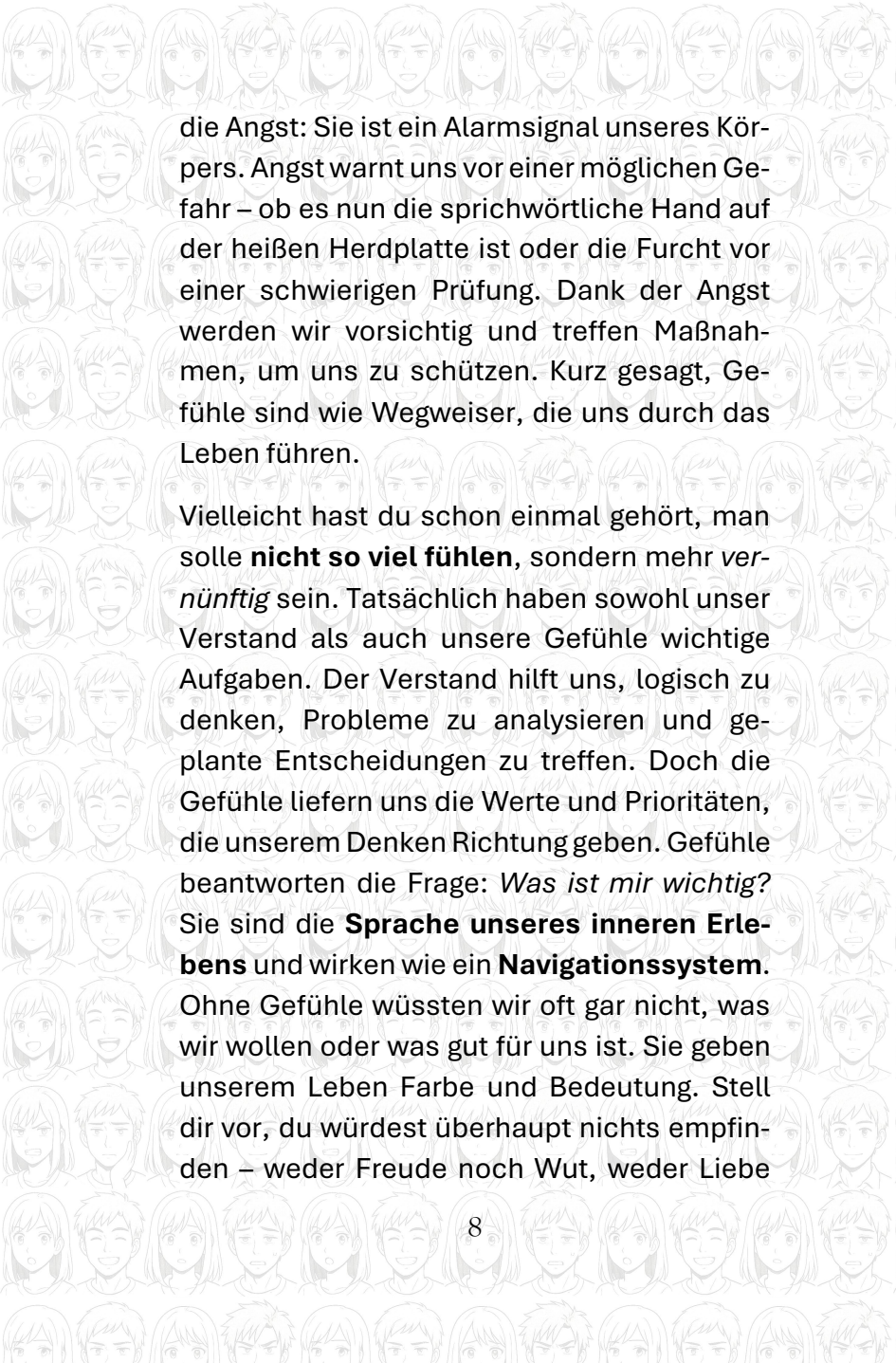
## Kapitel 1: Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?

Gefühle sind ein grundlegender Teil unseres menschlichen Erlebens. Von klein auf spüren wir Freude, Trauer, Angst, Wut und viele andere Emotionen. Doch was genau sind Gefühle, und warum haben wir sie überhaupt? Vereinfacht gesagt kann man sich Gefühle als innere Signale oder **Informationsträger** vorstellen. Sie geben uns Rückmeldung darüber, was in uns und um uns herum passiert. Gefühle entstehen dabei nicht nur "im Kopf", sondern drücken sich immer auch körperlich aus. Wenn du zum Beispiel Angst hast, merkst du vielleicht ein flaues Gefühl im Magen oder ein Herzklopfen. Bei großer Freude fühlt sich dein Körper leicht und energiegeladen an, vielleicht spürst du ein Kribbeln im Bauch. Diese körperlichen Reaktionen zeigen, dass Gefühle biochemische Prozesse im Körper anstoßen – etwa durch Hormone und Nervenimpulse. Sie bereiten uns darauf vor, auf unsere Umwelt zu reagieren.

**Jedes Gefühl erfüllt einen Zweck.** Gefühle sind nicht zufällig da, sondern sie **senden uns**

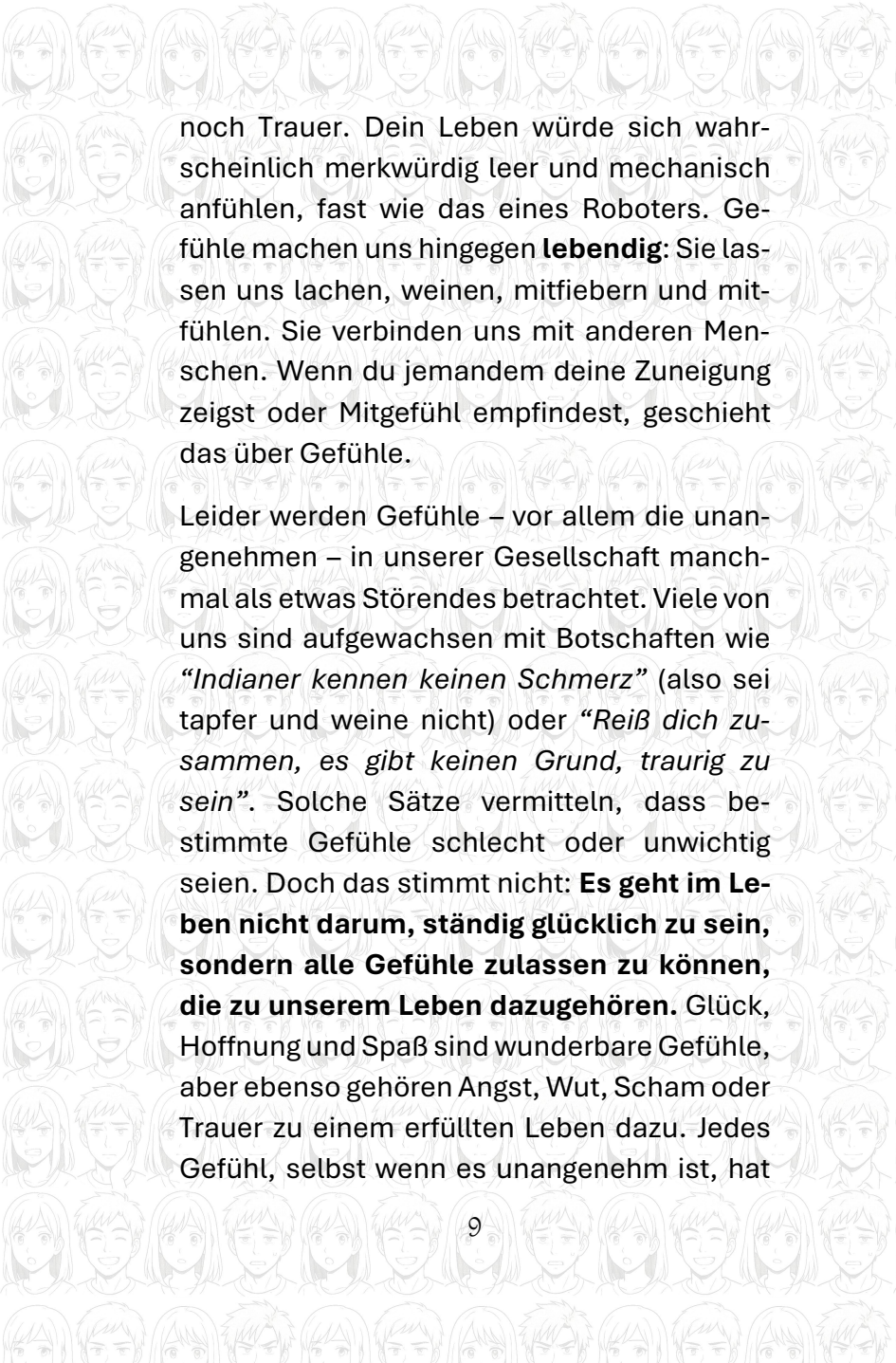
The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. These faces are arranged in a grid and show various expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The faces are rendered in a simple, line-art style with soft shading.

**wichtige Signale darüber, was wir brauchen oder was uns schützt.** Ein paar Beispiele: Spürst du Freude, zeigt dir dieses Gefühl, dass gerade etwas Gutes für dich passiert – etwas, das du vermutlich häufiger erleben möchtest. Freude motiviert uns, positive Erfahrungen zu suchen und zu genießen. Wut hingegen entsteht oft, wenn jemand eine Grenze von dir überschritten hat oder etwas gegen deine Werte verstößt. Das Gefühl der Wut ruft innerlich: *“Stopp, bis hierhin und nicht weiter!”* – es signalisiert dir, dass du dich wehren oder eine Situation verändern solltest. Scham tritt auf, wenn wir das Gefühl haben, gegen wichtige Regeln oder Erwartungen der Gemeinschaft verstoßen zu haben. Sie ist unangenehm, aber sie erinnert uns daran, mit unseren Mitmenschen im Einklang zu bleiben. Traurigkeit wiederum ist ein Gefühl, das vor allem bei Verlusten entsteht – zum Beispiel, wenn eine geliebte Person wegzieht oder wir etwas Wertvolles verlieren. Die Trauer signalisiert uns, dass uns etwas sehr wichtig war und fehlt. Durch das Traurigsein können wir Abschied nehmen und lernen, mit dem Verlust zu leben. Und dann gibt es natürlich noch

The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. These faces are arranged in a grid and show various expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The faces are semi-transparent and serve as a decorative backdrop for the text.


die Angst: Sie ist ein Alarmsignal unseres Körpers. Angst warnt uns vor einer möglichen Gefahr – ob es nun die sprichwörtliche Hand auf der heißen Herdplatte ist oder die Furcht vor einer schwierigen Prüfung. Dank der Angst werden wir vorsichtig und treffen Maßnahmen, um uns zu schützen. Kurz gesagt, Gefühle sind wie Wegweiser, die uns durch das Leben führen.

Vielleicht hast du schon einmal gehört, man solle **nicht so viel fühlen**, sondern mehr *vernünftig* sein. Tatsächlich haben sowohl unser Verstand als auch unsere Gefühle wichtige Aufgaben. Der Verstand hilft uns, logisch zu denken, Probleme zu analysieren und geplante Entscheidungen zu treffen. Doch die Gefühle liefern uns die Werte und Prioritäten, die unserem Denken Richtung geben. Gefühle beantworten die Frage: *Was ist mir wichtig?* Sie sind die **Sprache unseres inneren Erlebens** und wirken wie ein **Navigationssystem**. Ohne Gefühle wüssten wir oft gar nicht, was wir wollen oder was gut für uns ist. Sie geben unserem Leben Farbe und Bedeutung. Stell dir vor, du würdest überhaupt nichts empfinden – weder Freude noch Wut, weder Liebe

The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. These faces are arranged in a grid and show a variety of expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The faces are rendered in a simple, sketchy style with large eyes and thin lines for features.

noch Trauer. Dein Leben würde sich wahrscheinlich merkwürdig leer und mechanisch anfühlen, fast wie das eines Roboters. Gefühle machen uns hingegen **lebendig**: Sie lassen uns lachen, weinen, mitfiebern und mitfühlen. Sie verbinden uns mit anderen Menschen. Wenn du jemandem deine Zuneigung zeigst oder Mitgefühl empfindest, geschieht das über Gefühle.

Leider werden Gefühle – vor allem die unangenehmen – in unserer Gesellschaft manchmal als etwas Störendes betrachtet. Viele von uns sind aufgewachsen mit Botschaften wie *“Indianer kennen keinen Schmerz”* (also sei tapfer und weine nicht) oder *“Reiß dich zusammen, es gibt keinen Grund, traurig zu sein”*. Solche Sätze vermitteln, dass bestimmte Gefühle schlecht oder unwichtig seien. Doch das stimmt nicht: **Es geht im Leben nicht darum, ständig glücklich zu sein, sondern alle Gefühle zulassen zu können, die zu unserem Leben dazugehören.** Glück, Hoffnung und Spaß sind wunderbare Gefühle, aber ebenso gehören Angst, Wut, Scham oder Trauer zu einem erfüllten Leben dazu. Jedes Gefühl, selbst wenn es unangenehm ist, hat

The background of the page is a repeating pattern of anime-style faces. The faces are arranged in a grid and show a variety of emotions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The faces are drawn in a simple, clean style with large eyes and expressive features.

seinen Platz und seine Berechtigung. Dauerhaft *nur* glücklich zu sein, ist weder realistisch noch gesund – denn das würde bedeuten, andere wichtige Emotionen zu verdrängen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Gefühle sind essenziell für uns. **Ohne Gefühle geht es nicht.** Sie helfen uns, Gefahren zu erkennen, Verluste zu verarbeiten, unsere Beziehungen zu gestalten und herauszufinden, was wir im Leben brauchen. Gefühle motivieren uns, geben uns Kraft und Schutz. Selbst die schwierigen Emotionen haben eine Funktion: Sie fordern uns heraus, an Problemen zu wachsen oder Hilfe bei anderen zu suchen. Wenn wir lernen, all unsere Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen, gewinnen wir ein vollständigeres Bild von uns selbst und unserer Welt.

In diesem Buch wirst du erfahren, was passieren kann, wenn man den Zugang zu seinen Gefühlen verliert – und wie man diesen Zugang Schritt für Schritt wiedererlangen kann. Doch zunächst schauen wir uns an, woran du überhaupt bemerkst, dass du den Kontakt zu deinen Gefühlen verloren hast.

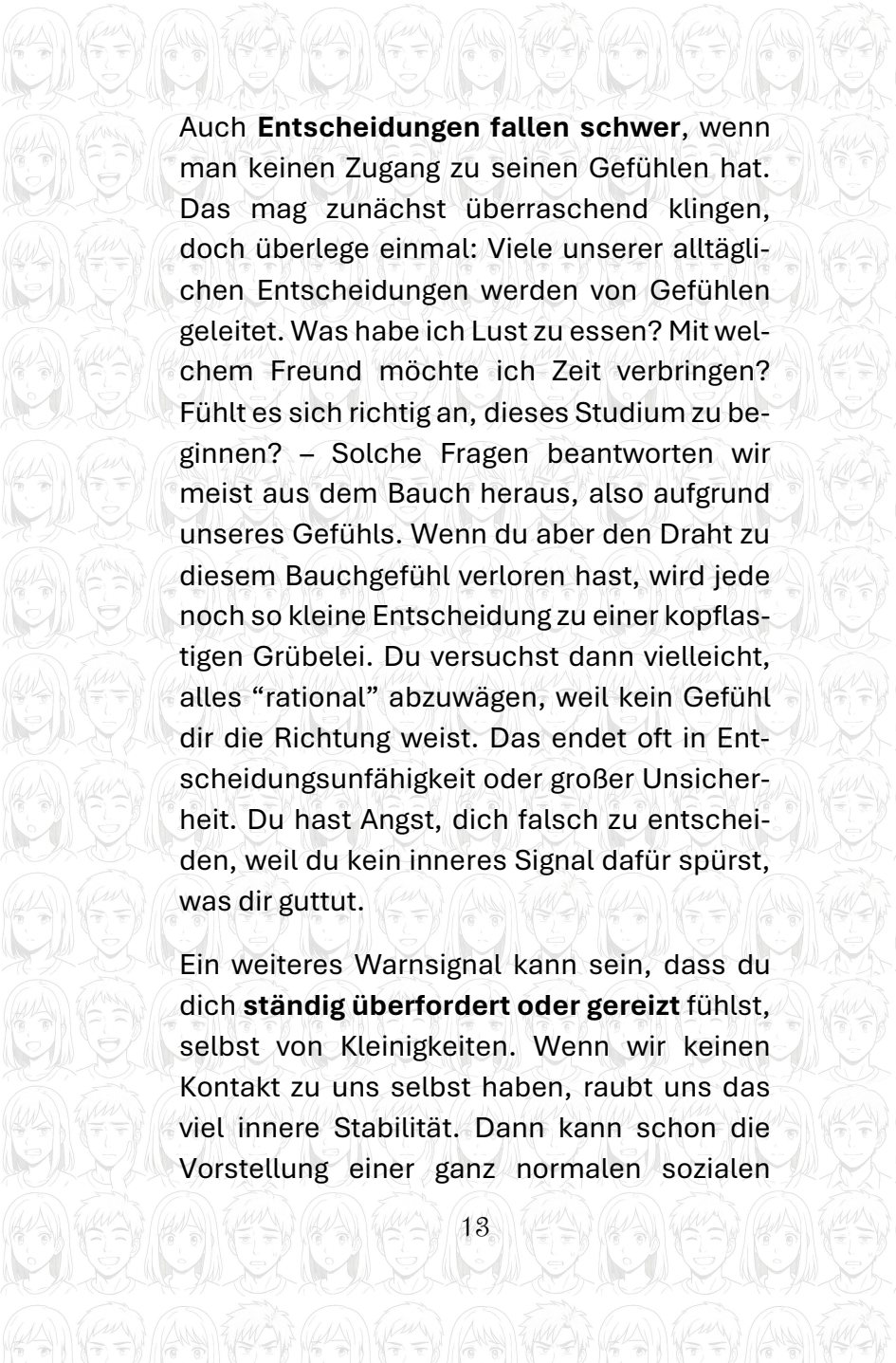
## Kapitel 2: Woran erkennst du, dass du den Zugang zu deinen Gefühlen verloren hast?

Vielleicht fragst du dich, ob du tatsächlich den Zugang zu deinen eigenen Gefühlen verloren hast. Woran würde man das überhaupt merken? Es gibt einige typische **Anzeichen dafür, dass man nicht mehr richtig mit seinen Emotionen verbunden ist**. Diese können von Person zu Person variieren, aber viele Betroffene – ob junge Frauen oder junge Männer – berichten von ähnlichen Erfahrungen.

Ein sehr häufiges Anzeichen ist das Gefühl innerer **Leere oder Taubheit**. Du fühlst dich dann innerlich wie betäubt oder “abgeschaltet”. Dinge, die dich früher begeistert oder berührt haben, lassen dich jetzt kalt. Vielleicht stellst du fest, dass du keine starke Freude mehr empfindest, selbst wenn eigentlich etwas Schönes passiert. Genauso spürst du aber auch weniger Wut oder Traurigkeit, selbst in Situationen, die dich normalerweise emotional aufwühlen würden. Alles fühlt sich gleichförmig und neutral an. Manche beschreiben es so: "Es ist, als ob ich hinter einer

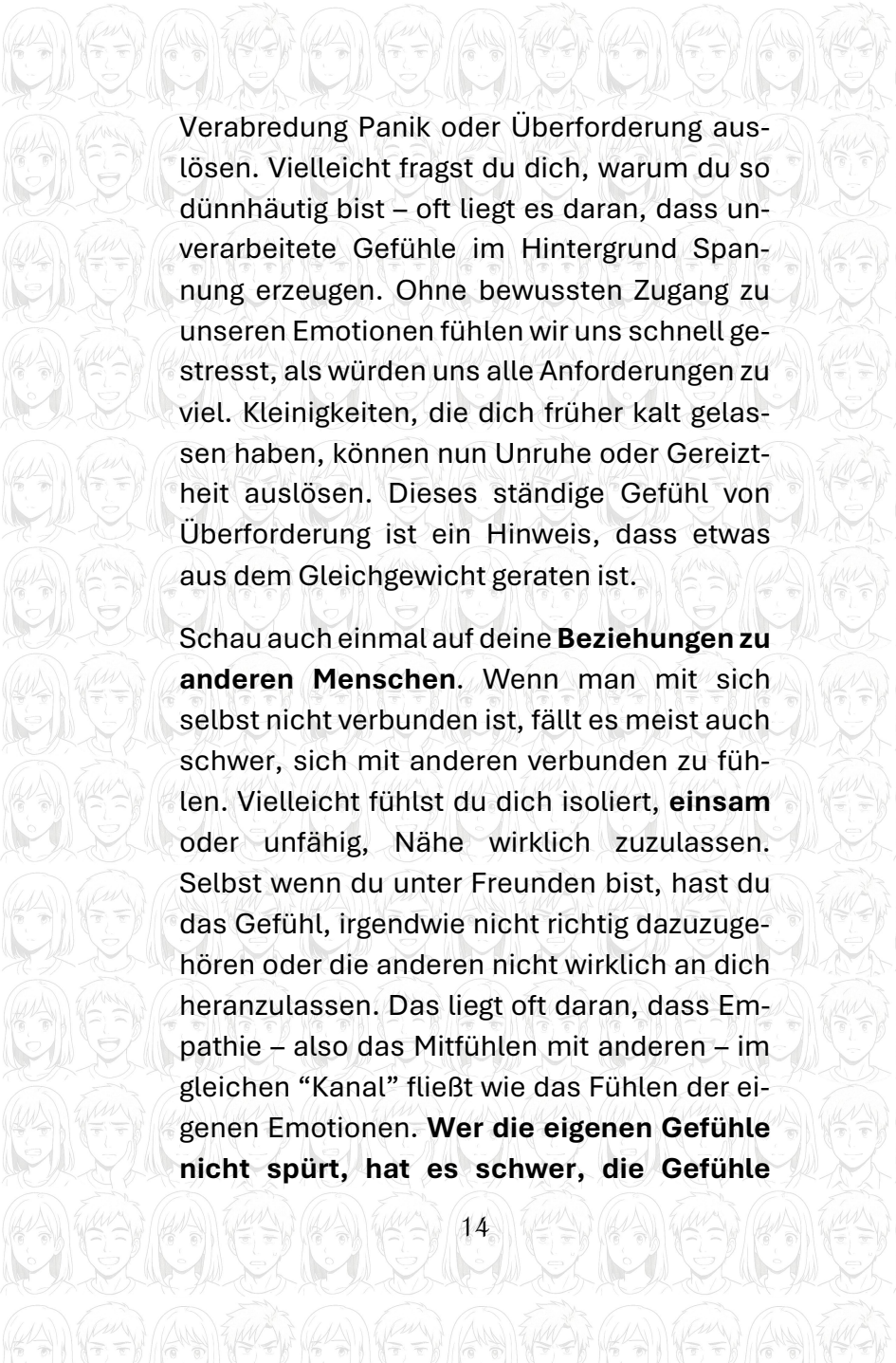
Glasscheibe stehe und das Leben nur beobachte, aber nicht wirklich daran teilnehme." Dieses Empfinden einer **inneren Abstumpfung** kann ein klares Signal sein, dass der direkte Kontakt zu den eigenen Gefühlen verloren gegangen ist.

**“Wie geht es dir?”** – Auf diese einfache Frage eine Antwort zu finden, fällt emotional abgestumpften Menschen oft schwer. Vielleicht ertappst du dich dabei, auf *“Wie geht’s?”* automatisch mit *“Gut, und dir?”* zu antworten, ohne wirklich nachzuspüren. Wenn du versuchst, ehrlich zu antworten, merkst du womöglich, dass du gar nicht genau benennen kannst, was in dir vorgeht. Du weißt schlicht nicht, ob du gerade glücklich, traurig, wütend oder ängstlich bist – du fühlst *“nichts Bestimmtes”*. Dieses **Nicht-benennen-Können der eigenen Gefühle** deutet darauf hin, dass die Verbindung nach innen gestört ist. Normalerweise haben wir ein ziemlich klares Gespür, ob wir gerade z.B. eher fröhlich oder genervt sind. Wenn diese Selbstwahrnehmung verschwommen oder leer ist, stimmt etwas nicht.

The background of the page is a repeating pattern of anime-style faces. The faces are arranged in a grid and have various expressions, including neutral, smiling, and sad. They are rendered in a light, sketchy style.

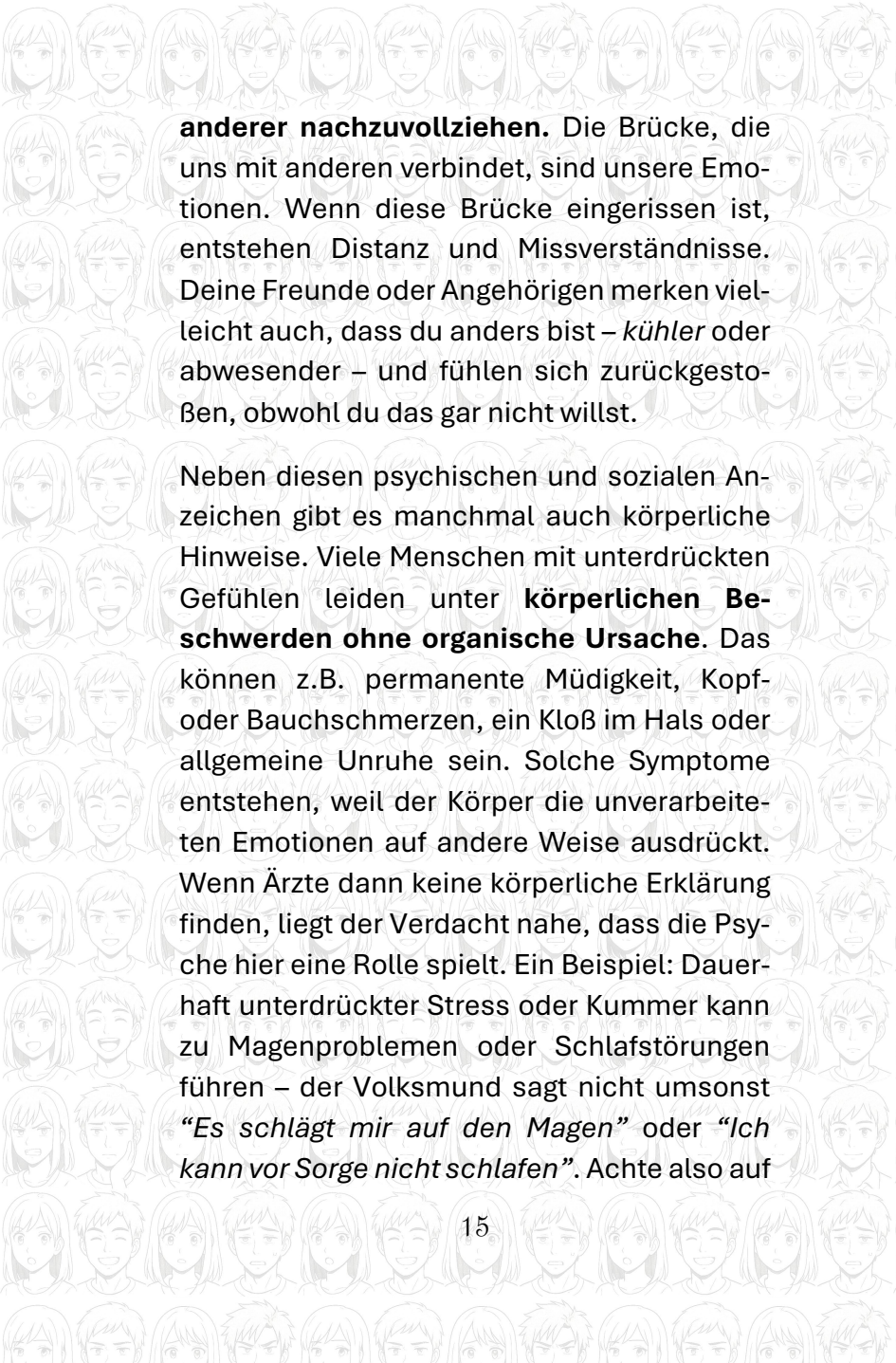
Auch **Entscheidungen fallen schwer**, wenn man keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat. Das mag zunächst überraschend klingen, doch überlege einmal: Viele unserer alltäglichen Entscheidungen werden von Gefühlen geleitet. Was habe ich Lust zu essen? Mit welchem Freund möchte ich Zeit verbringen? Fühlt es sich richtig an, dieses Studium zu beginnen? – Solche Fragen beantworten wir meist aus dem Bauch heraus, also aufgrund unseres Gefühls. Wenn du aber den Draht zu diesem Bauchgefühl verloren hast, wird jede noch so kleine Entscheidung zu einer kopflastigen Grübeleie. Du versuchst dann vielleicht, alles “rational” abzuwägen, weil kein Gefühl dir die Richtung weist. Das endet oft in Entscheidungsunfähigkeit oder großer Unsicherheit. Du hast Angst, dich falsch zu entscheiden, weil du kein inneres Signal dafür spürst, was dir guttut.

Ein weiteres Warnsignal kann sein, dass du dich **ständig überfordert oder gereizt** fühlst, selbst von Kleinigkeiten. Wenn wir keinen Kontakt zu uns selbst haben, raubt uns das viel innere Stabilität. Dann kann schon die Vorstellung einer ganz normalen sozialen

The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. These faces are arranged in a grid and show various expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. The faces are semi-transparent and serve as a decorative backdrop for the text.

Verabredung Panik oder Überforderung auslösen. Vielleicht fragst du dich, warum du so dünnhäutig bist – oft liegt es daran, dass unverarbeitete Gefühle im Hintergrund Spannung erzeugen. Ohne bewussten Zugang zu unseren Emotionen fühlen wir uns schnell gestresst, als würden uns alle Anforderungen zu viel. Kleinigkeiten, die dich früher kalt gelassen haben, können nun Unruhe oder Gereiztheit auslösen. Dieses ständige Gefühl von Überforderung ist ein Hinweis, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Schau auch einmal auf deine **Beziehungen zu anderen Menschen**. Wenn man mit sich selbst nicht verbunden ist, fällt es meist auch schwer, sich mit anderen verbunden zu fühlen. Vielleicht fühlst du dich isoliert, **einsam** oder unfähig, Nähe wirklich zuzulassen. Selbst wenn du unter Freunden bist, hast du das Gefühl, irgendwie nicht richtig dazuzugehören oder die anderen nicht wirklich an dich heranzulassen. Das liegt oft daran, dass Empathie – also das Mitfühlen mit anderen – im gleichen “Kanal” fließt wie das Fühlen der eigenen Emotionen. **Wer die eigenen Gefühle nicht spürt, hat es schwer, die Gefühle**

The background of the page is a repeating pattern of anime-style faces. The faces are arranged in a grid and show various expressions, including happiness, sadness, anger, and surprise. They are rendered in a light, sketchy style.

**anderer nachzuvollziehen.** Die Brücke, die uns mit anderen verbindet, sind unsere Emotionen. Wenn diese Brücke eingerissen ist, entstehen Distanz und Missverständnisse. Deine Freunde oder Angehörigen merken vielleicht auch, dass du anders bist – *kühler* oder abwesender – und fühlen sich zurückgestoßen, obwohl du das gar nicht willst.

Neben diesen psychischen und sozialen Anzeichen gibt es manchmal auch körperliche Hinweise. Viele Menschen mit unterdrückten Gefühlen leiden unter **körperlichen Beschwerden ohne organische Ursache**. Das können z.B. permanente Müdigkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen, ein Kloß im Hals oder allgemeine Unruhe sein. Solche Symptome entstehen, weil der Körper die unverarbeiteten Emotionen auf andere Weise ausdrückt. Wenn Ärzte dann keine körperliche Erklärung finden, liegt der Verdacht nahe, dass die Psyche hier eine Rolle spielt. Ein Beispiel: Dauerhaft unterdrückter Stress oder Kummer kann zu Magenproblemen oder Schlafstörungen führen – der Volksmund sagt nicht umsonst *“Es schlägt mir auf den Magen”* oder *“Ich kann vor Sorge nicht schlafen”*. Achte also auf

deinen Körper: Er kann ein Sprachrohr für verborgene Gefühle sein.

Zusammengefasst solltest du hellhörig werden, wenn du dich **innerlich leer fühlst**, **deine Emotionen nicht benennen kannst**, **dich ständig überfordert oder isoliert erlebst**, **Entscheidungen meidest und körperliche Symptome ohne Befund auftreten**. All dies können Anzeichen dafür sein, dass du den Zugang zu deinen Gefühlen teilweise oder ganz verloren hast. Es bedeutet nicht, dass mit dir *“etwas nicht stimmt”* – viele Menschen erleben solche Phasen in ihrem Leben. Wichtig ist, diese Signale ernst zu nehmen. Denn sie bedeuten: *Hier fehlt etwas Entscheidendes in deinem Erleben*. Was genau dir fehlt, schauen wir uns später noch an. Vorher findest Du nochmal zusammengefasst einen Katalog an Fragen, die Du Dir selbst stellen kannst, um besser einschätzen zu können, wie es um Deine Gefühle steht.

**Selbstcheck: Habe ich den Zugang zu meinen Gefühlen verloren?**

**Wie du den Fragenkatalog nutzt:**  
Lies die Fragen in Ruhe und markiere für jede,

wie oft sie in den **letzten 2–4 Wochen** zuge-  
troffen hat: *nie* – *selten* – *manchmal* – *oft* –  
*sehr oft*. Es geht nicht darum, „richtig“ zu ant-  
worten, sondern ehrlich zu dir zu sein. Achte  
weniger auf einzelne Ausnahmen als auf **Mus-**  
**ter**. Viele Antworten in der Kategorie *oft/sehr*  
*oft* weisen auf einen eingeschränkten Ge-  
fühlszugang hin. Die Fragen ergänzen die In-  
halte zu Anzeichen (Kapitel 2), Folgen (Kapi-  
tel 3) und Wegen zurück ins Fühlen (Kapitel 7).  
Sie ersetzen **keine** Diagnose. Wenn mehrere  
**Alarm-Fragen** zutreffen oder dich die Ergeb-  
nisse belasten, hol dir bitte Unterstützung  
(siehe Kapitel 8/9).

1. **Fühlst du dich häufig innerlich leer,  
taub oder „wie abgeschnitten“?**

**Relevanz:** sehr hoch – **Warum:**

Leere/Taubheit ist ein Kernzeichen  
emotionaler Abkoppelung; sie zeigt,  
dass dein inneres Warn- und Leitsys-  
tem gedämpft ist.

2. **Kannst du auf „Wie geht es dir?“  
spontan in Gefühlswörtern antwor-  
ten (z. B. „traurig“, „angespannt“,  
„erleichtert“)?**

**Relevanz:** sehr hoch – **Warum:** Schwierigkeiten beim Benennen („weiß nicht“) deuten auf blockierten Zugang zu inneren Zuständen hin.

**3. Nimmst du Körperzeichen wahr (z. B. Kloß im Hals, Druck auf der Brust), kannst sie aber keinem Gefühl zuordnen?**

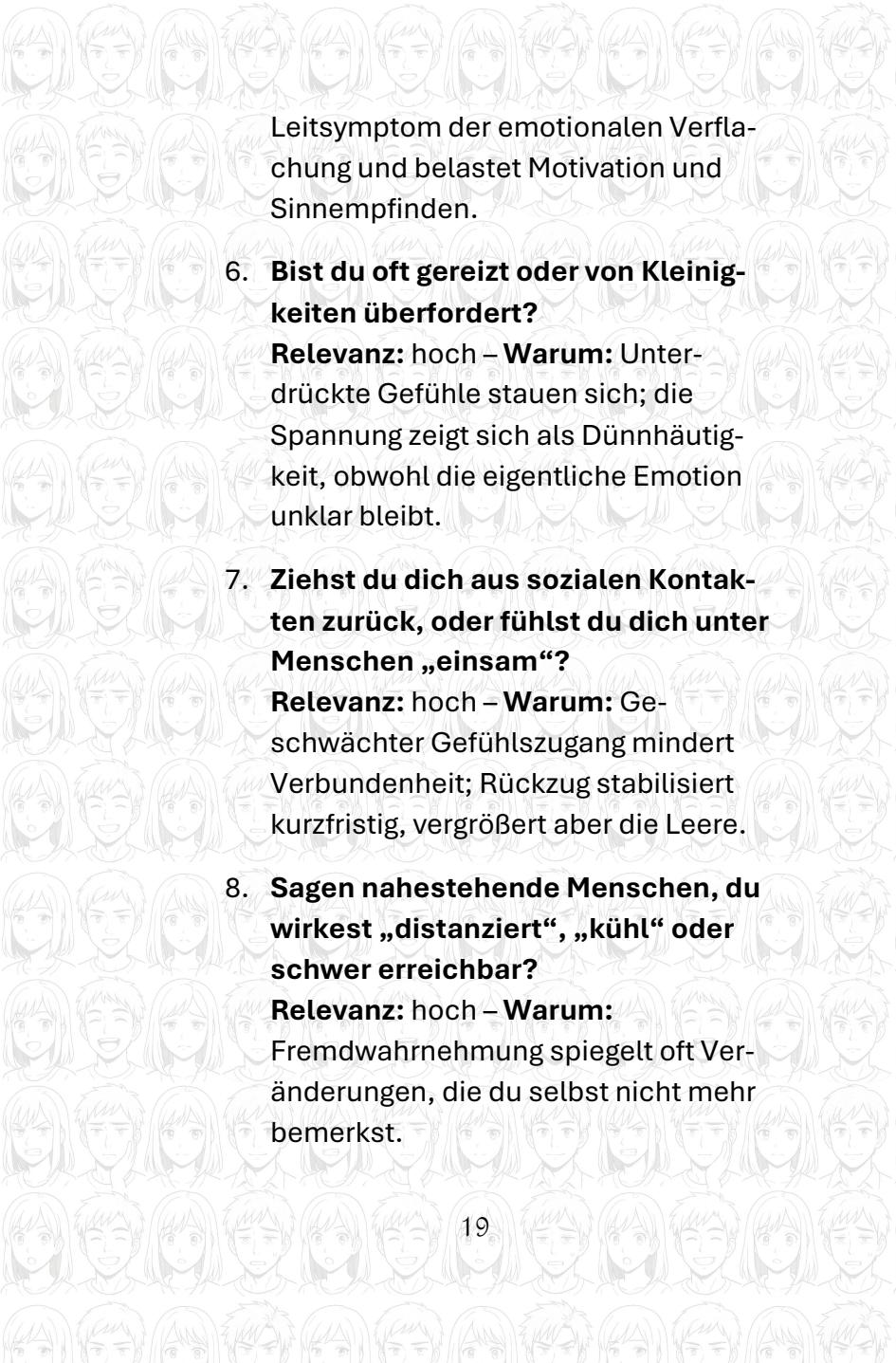
**Relevanz:** hoch – **Warum:** Gefühle melden sich zuerst körperlich; fehlende Verknüpfung zwischen Körper und Gefühl ist ein häufiges Hindernis.

**4. Triffst du Entscheidungen fast nur „mit dem Kopf“, ohne spürbares Bauchgefühl oder inneres „Ja/Nein“?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Fehlendes Gefühlsfeedback erschwert stimmige Entscheidungen und führt zu Grübeln oder Unsicherheit.

**5. Machen dir frühere Lieblingsaktivitäten kaum noch Freude (Hobbys, Treffen, Musik)?**

**Relevanz:** sehr hoch – **Warum:** Anhaltende Freudlosigkeit ist ein

The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. These faces have various expressions, including neutral, smiling, and sad. They are arranged in a grid-like fashion, creating a textured, decorative background for the text.

Leitsymptom der emotionalen Verflachung und belastet Motivation und Sinnempfinden.

**6. Bist du oft gereizt oder von Kleinigkeiten überfordert?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Unterdrückte Gefühle stauen sich; die Spannung zeigt sich als Dünnhäutigkeit, obwohl die eigentliche Emotion unklar bleibt.

**7. Ziehst du dich aus sozialen Kontakten zurück, oder fühlst du dich unter Menschen „einsam“?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Geschwächer Gefühlszugang mindert Verbundenheit; Rückzug stabilisiert kurzfristig, vergrößert aber die Leere.

**8. Sagen nahestehende Menschen, du wirkst „distanziert“, „kühl“ oder schwer erreichbar?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Fremdwahrnehmung spiegelt oft Veränderungen, die du selbst nicht mehr bemerkst.

**9. Kannst du kaum weinen oder fühlst dich „blockiert“, obwohl es Anlässe gäbe?**

**Relevanz:** mittel–hoch – **Warum:**

Nicht jeder weint; andauernde Blockade bei vorhandener Belastung weist jedoch auf Haltemuster hin.

**10. Flüchtest du regelmäßig in Ablenkungen (Dauerscrollen, Arbeit, Gaming), um „nichts zu fühlen“?**


**Relevanz:** hoch – **Warum:** Vermeidung stabilisiert Taubheit; sie verhindert, dass Gefühle wahrgenommen und verarbeitet werden.

**11. Hast du körperliche Beschwerden ohne erklärbaren Befund (Schlaf, Magen, Kopf, Herzrasen)?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Unausgedrückte Emotionen äußern sich häufig über den Körper; medizinische Abklärung bleibt dennoch wichtig.

**12. Schluckst du Wut herunter – oder kommt sie als plötzlicher Ausbruch?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:**

The background of the page is a repeating pattern of small, light-colored anime-style faces. Each face has a unique expression, ranging from happy and smiling to sad, angry, and neutral. The faces are arranged in a grid-like pattern, creating a textured, decorative background for the text.

Unterdrückung und Durchbrüche sind zwei Seiten derselben Gefühlsregulation; beides weist auf fehlenden sicheren Ausdruck hin.

**13. Greifst du zu Alkohol, Drogen, exzessivem Essen oder anderen Mitteln, um „runterzukommen“ oder nichts zu fühlen?**

**Relevanz:** sehr hoch (Alarm) – **Warum:** Betäubungsstrategien verschärfen die Entkopplung und bergen Sucht-/Gesundheitsrisiken.

**14. Meidest du Situationen, in denen du verletzlich wärst, aus Angst, die Kontrolle zu verlieren?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Angst vor Verletzlichkeit hält die Tür zu Gefühlen geschlossen; Sicherheit entsteht durch dosiertes Zulassen.

**15. Hast du Panikattacken oder anhaltende starke Ängste?**

**Relevanz:** sehr hoch (Alarm) – **Warum:** Intensiver Angstdruck kann aufgestaute, unverarbeitete Emotionen



anzeigen; professionelle Unterstützung ist sinnvoll.

**16. Schämst du dich, wenn du Gefühle zeigst, und verurteilst dich dafür?**

**Relevanz:** mittel–hoch – **Warum:**

Scham blockiert Ausdruck und Lernen; sie hält alte Verbote („ich darf nicht fühlen“) aktiv.

**17. Funktionierst du in Stressphasen „wie auf Autopilot“, ohne zwischendurch zu spüren, was du brauchst?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Dauerfunktionieren dämpft Interozeption, also die Fähigkeit, innere Körperzustände wie Herzschlag, Hunger oder Körpertemperatur wahrzunehmen und zu interpretieren und verfestigt Gefühlsabkopplung.

**18. Fällt es dir schwer, dich in andere einzufühlen, oder wirken die Gefühle anderer „weit weg“?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Eigen- und Fremdgefühl hängen zusammen; eingeschränkte Selbstwahrnehmung schmälert Empathie.

**19. Fällt dir „Nein sagen“ schwer, weil du deine eigenen Grenzen kaum spürst?**

**Relevanz:** mittel–hoch – **Warum:**

Grenzen beruhen auf fühlbaren inneren Signalen; fehlen sie, gerätst du leichter in Überforderung.

**20. Kannst du angenehme Gefühle (Freude, Stolz, Zärtlichkeit) zulassen – oder relativierst du sie sofort?**

**Relevanz:** mittel–hoch – **Warum:** Wer

Schmerz abdämpft, dämpft oft auch Freude; das mindert Erholung und Motivation.

**21. Weißt du oft nicht, was du willst – Bedürfnisse, Werte, Richtung?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Gefühle geben Orientierung; fehlender Zugang macht Ziele und Entscheidungen diffus.

**22. Grübelst du viel, schläfst schlecht und fühlst dich innerlich ausgebrannt?**

**Relevanz:** hoch – **Warum:** Grübeln ersetzt Fühlen, erschöpft und hält

Stress hoch; Schlafmangel verschlechtert Emotionsregulation.

**23. Tauchen belastende Erinnerungen auf, die du meidest oder nur „wie aus der Ferne“ erlebst?**

**Relevanz:** sehr hoch – **Warum:** Meidung/Distanzierung können auf Schutzmechanismen nach Überlastung oder Trauma hinweisen.

**24. Hast du Gedanken, dass alles sinnlos ist, oder Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen?**

**Relevanz:** akut (Notfall) – **Warum:** Das sind **Warnsignale**. Bitte wende dich umgehend an vertraute Menschen, ärztliche/therapeutische Hilfe oder Krisendienste. Du musst damit **nicht** allein bleiben.

**Was du mit deinen Antworten anfangen kannst:**

Viele „oft/sehr oft“-Antworten bedeuten nicht, dass „etwas mit dir nicht stimmt“, sondern dass dein System **Schutz** organisiert hat – vielleicht zu lange. Nimm das als Hinweis, behutsam gegenzusteuern: kleine Pausen im

Alltag, bewusster Atem, Körperwahrnehmung, kreativer Ausdruck, ein ehrliches Gespräch. Wenn Alarm-Fragen zutreffen oder dich das Ergebnis überfordert, ist **Hilfe holen** der nächste sinnvolle Schritt. Dieses Buch zeigt dir Wege zurück ins Fühlen – dosiert, sicher und Schritt für Schritt.

