

## Modul 3: Emotionen

### Liste von Emotionen

#### FREUDE

glücklich  
freudig · fröhlich · euphorisch  
fantastisch · übermütig · ekstatisch  
überschwänglich · lebenslustig  
glückstrahl · beschwingt · erfüllt  
hoffnungsvoll · im Fluss · lustvoll  
lebendig · zuversichtlich ·  
himmeljauchend

#### ÜBERRASCHUNG

interessiert · verwirrt ·  
orientierungslos · erstaunt ·  
erschrocken · überfordert fassungslos  
neugierig · aufgeschlossen  
beeindruckt · überwältigt  
irritiert · verblüfft

#### ZUNEIGUNG

liebvoll · angetan  
verbunden · begehrend  
hingezogen · verliebt · leidenschaftlich  
hingebungsvoll · nah · zärtlich  
berührt · zweisam  
liebestrunken

#### AUSGEGLICHEN

stabil · sorgengefrei  
gelassen · gleichgültig · ambivalent  
froh · munter · friedlich · ruhig  
behaglich · sicher · authentisch  
unbelastet · entspannt  
zufrieden · genügsam

#### ANGST

besorgt · unsicher  
ängstlich · verzweifelt · hilflos  
nervös · bedroht · beunruhigt  
angespannt · vorsichtig · skeptisch  
gehemmt · panisch · alarmiert  
erschrocken

#### WUT

aggressiv · zornig  
frustriert · genervt · wütend  
rachsüchtig · verletzt · verbittert  
hassend · feindselig  
boshaft · neidisch · rasend  
gehässig · sauer  
geladen

#### SCHAM

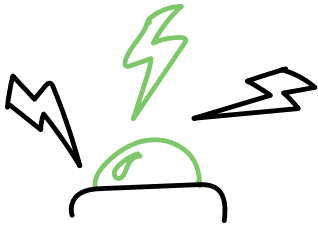
ausgeliefert · einsam  
minderwertig · schuldig · unangenehm  
gedemütigt · beschämt verletzt  
geringgeschätzt  
peinlich berührt · verlegen

#### ABSCHEU

angewidert · eklig  
unwohl · abstoßend · abscheulich  
widerlich · grauslich · feindselig  
übel · scheußlich  
misstrauisch

#### TRAURIGKEIT

bedrückt · enttäuscht  
entmutigt · niedergeschlagen  
leer · schmerzlich · verweift  
gefühlskalt · hoffnungslos · kalt  
leblos · bekümmert  
bestürzt · gekränkt



## Modul 3: Emotionen

### Aufgabe: Rote Knöpfe

Such nach Situationen, in denen du dich stark aufgeregt hast.

- > Was war der Auslöser? Was genau ist passiert?
- > Womit war dieser möglicherweise verknüpft?
- > Was bedeutet dieser Auslöser für dich?

Situation	Auslöser	Verknüpfung