

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

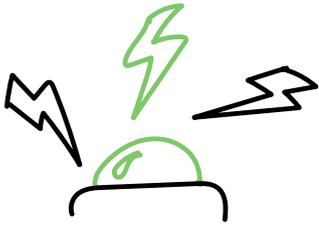
ausgeliefert · einsam
minderwertig · schuldig · unangenehm
gedemütigt · beschämt verletzt
geringgeschätzt
peinlich berührt · verlegen

ABSCHEU

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

TRAURIGKEIT

bedrückt · enttäuscht
entmutigt · niedergeschlagen
leer · schmerzlich · verweift
gefühlskalt · hoffnungslos · kalt
leiblos · 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