

# Aus der Werkzeugkiste

## Thema: Emotionsworte

Für das Verständnis der eigenen Verhaltensweisen und Handlungskompetenz ist es sinnvoll, sich Transparenz über die Gefühle zu verschaffen, die ständig bewusst oder unbewusst handlungsleitend sind.

Jede Wahrnehmung verursacht auch Gefühle / Emotionen. Nicht alle Emotionen sind so wesentlich für die jeweilige Persönlichkeit. Die, die wesentlich sind, können auch als Charaktereigenschaften betrachtet werden. Natürlich gibt es noch weitaus mehr als hier aufgelistet, aber als erste umfassende Einstimmung mag es genügen. Im Internet findet man ausgiebige Ergänzungen und Detaillierungen.

**Grundemotionen** sind hervorgehoben, da sie bei allen Menschen ähnliche physiologische und biologische Prozesse anregen.

Emotion	Persönliche Anmerkungen
abgelehnt	
abgespannt	
<b>Abscheu / Ekel</b>	
agil	
<b>Aggression</b>	
aktiv	
akzeptiert	
allein	
angeekelt	
angenehm	
angenommen	
angeregt	
angespannt	
angewidert	
<b>ängstlich</b>	
apathisch	
ärgerlich	
aufgeregt	
aufmerksam	
ausgebrannt	
ausgeglichen	
ausgelassen	
ausgelaugt	
ausgeruht	

Emotion	Persönliche Anmerkungen
bedroht	
bedrückt	
befreit	
begehrt	
begeistert	
begrenzt	
behaglich	
bekommen	
belebt	
berauscht	
beruhigt	
berührt	
beschwingt	
besorgt	
Bestürzt	
betroffen	
betrunken	
bewegt	
bitter	
dankbar	
demütig	
<b>depressiv</b>	
deprimiert	
<b>desinteressiert</b>	
distanziert	
durcheinander	
eifersüchtig	
<b>einsam</b>	
ekstatisch	
empfindsam	
empört	
energiegeladen	
energielos	
engagiert	
enthusiastisch	
entlastet	
entspannt	
enttäuscht	
entzückt	
erfolgreich	

Emotion	Persönliche Anmerkungen
erfüllt	
ergriffen	
erhaben	
erhell	
erkannt	
ermutigt	
ernst genommen	
erpresst	
erregt	
Erschlagen	
erschöpft	
erschreckt	
erstarrt	
erstaunt	
fasziniert	
faul	
frei	
<b>freudig</b>	
friedlich	
frisch	
fröhlich	
fröstelig	
frustriert	
<b>furchtsam</b>	
fürsorglich	
geborgen	
gefasst	
gehemmt	
gekränkt	
geladen	
gelähmt	
gelangweilt	
gelassen	
gemocht	
genervt	
gereizt	
gerührt	
gesammelt	
geschützt	
gestresst	

Emotion	Persönliche Anmerkungen
gesund	
gleichgültig	
<b>glücklich</b>	
<b>hassend</b>	
heiter	
hektisch	
hilflos	
herzlich	
hoffnungsvoll	
hungrig	
in mich ruhend	
inspiriert	
irritiert	
kaputt	
klar	
<b>kontrolliert</b>	
konzentriert	
kraftvoll	
labil	
lasch	
lebendig	
leer	
leicht	
leichtfüßig	
<b>liebend</b>	
locker	
lustig	
lustlos	
missverstanden	
mitfühlend	
motiviert	
müde	
munter	
mutig	
mutlos	
nachdenklich	
neidisch	
nervös	
neugierig	
niedergeschlagen	
offen	

Emotion	Persönliche Anmerkungen
offenherzig	
ohnmächtig	
optimistisch	
peinlich / <b>Scham</b>	
ratlos	
respektiert	
romantisch	
ruhig	
satt	
sauer	
scheu	
schlapp	
schlecht	
schmerzvoll	
Schockiert / <b>Schock</b>	
schön	
<b>schuldig</b>	
schwer	
schwermütig	
schwungvoll	
selbstbewusst	
selbstsicher	
selbstzufrieden	
selig	
sicher	
sorgenvoll	
stark	
still	
stolz	
strahlend	
tapfer	
teilnahmslos	
<b>traurig</b>	
<b>überempfindlich</b>	
übermütig	
<b>überrascht</b>	
überrascht	
<b>übertriebene Sorge</b>	
überwältigt	
umgangen	
unbehaglich	

Emotion	Persönliche Anmerkungen
unbeschwert	
ungeduldig	
unglücklich	
unruhig	
<b>unsicher</b>	
unwohl	
unzufrieden	
<b>Urvertrauen</b>	
verärgert	
verbittert	
verdreht	
vergnügt	
verkannt	
verlegen	
verletzt	
verliebt	
verspannt	
verstanden	
verstimmt	
verstört	
vertrauensvoll	
verunsichert	
verzweifelt	
vital	
wach	
wahrgenommen	
wohlig	
<b>wütend</b>	
zaghaft	
zitternd	
zögerlich	
<b>zornig</b>	
zufrieden	
zugeneigt	
zuversichtlich	