

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Ablehnung (A33):** Gefühl, verleugnet, abgelehnt oder abgewiesen zu werden, als nutzlos oder unwichtig verworfen zu werden, verstossen, unerwünscht, verlassen.

**Angst (A53):** Eine stark Stress hervorrufende Emotion, die durch drohende Gefahr, Unheil oder Schmerz hervorgerufen wird; die Bedrohung kann real oder imaginär sein.

**Aussichtslosigkeit (A13):** Sich unglücklich und aufgegeben fühlen. Traurig und einsam aufgrund von Verlassenheit, Trostlosigkeit oder leere. Eine einsame Art von Hoffnungslosigkeit.

**Bedauern (A35):** Durch Verlust, Enttäuschung oder Trauer verursachter Kummer oder Reue; Gefühle oder Äusserungen von Trauer, Unglücklichsein oder Traurigkeit.

**Beschuldigung (A51):** Beschuldigt werden bedeutet, für etwas verantwortlich gemacht, beschuldigt oder für schuldig befunden zu werden (ungeachtet einer möglichen tatsächlichen Schuld). Sie hatte das Gefühl, dass jeder ihr die Schuld für die Handlungen ihres Mannes gab.

Einen anderen beschuldigen bedeutet, jemanden oder etwas anderes verantwortlich zu machen, zu beschuldigen, zu bemängeln, die Verantwortung auf jemanden oder etwas anderes zu schieben, um zu vermeiden, selbst Verantwortung zu übernehmen. Dies ist eine Schlüsselemotion bei der Schaffung einer Opfermentalität und kann zu einer Verminderung der persönlichen Kraft führen. Ich war überwältigt von dem Bedürfnis, meine Schwester für die Situation zu beschuldigen, und war nicht bereit, zuzugeben, dass wir beide Schuld daran hatten. Sich selbst beschuldigen bedeutet, Schuld an sich selbst zu finden, was zur Entstehung von Emotionen der Selbstmisshandlung und Niedergeschlagenheit führen kann. Er fühlte, dass er an allem Schlechten, das seiner Familie je passiert war, schuld war.

**Betrogen/verraten (A12):** Sich betrogen oder verraten zu fühlen: bei Vertrauensbruch, wenn man verlassen oder von einer Vertrauensperson verletzt wurde. Ich fühlte mich betrogen, als ich herausfand, dass er mich angelogen hatte.

Einen anderen zu verraten/betrügen bedeutet, bezüglich Schutz oder Erfüllung eines Versprechens untreu, illoyal zu sein oder das Vertrauen zu verletzen, jemanden im Stich zu lassen, der einem vertraut hat. Sie fühlte den Verrat, den sie an ihrem Freund begangen hatte und schloss diese Emotion in ihrem eigenen Körper ein.

Selbstbetrug bedeutet, die eigene Integrität zu verletzen, gegen seine Moral zu handeln, den eigenen Körper oder die eigene Seele zu misshandeln. Er stahl das Geld und fühlte zutiefst den Betrug an seinem eigenen Gewissen.

**Beunruhigung (A21):** Das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, aber nicht zu wissen, was es ist. Ein allgemeines Unbehagen, innere Unruhe oder eine Vorahnung; Angst vor dem Unbekannten; Angst, ohne eine bekannte Ursache. Sie fühlt sich ständig ohne ersichtlichen Grund beunruhigt und ängstlich.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Bitterkeit (A42):** Eine harte, unversöhnliche oder zynische Haltung. Wütend oder nachtragend aufgrund von verletzenden oder unfairen Erfahrungen.

**Demütigung (A61):** Ein schmerzhafter Verlust von Stolz, Würde oder Selbstrespekt; das Gefühl, erniedrigt zu werden, beschämt zu sein.

**Eifersucht (A62):** Missgunst gegenüber den Erfolgen, Leistungen der Vorteile eines anderen; Neid. Verdächtigungen und Ängste vor Rivalität oder Untreue. Entspringt aus der Angst, nicht geliebt zu werden und/oder aus Unsicherheit.

## A32

**Entmutigung (A32):** Gefühl des Mangels an Mut, Hoffnung oder Zuversicht. Mutlos oder verzagt. Keine Nerven, etwas zu versuchen oder auszuprobieren.

**Entsetzen (A54):** Ein stark alarmierendes Gefühl, Horror, ein Gefühl der Entrüstung, das durch etwas Schreckliches oder Schockierendes hervorgerufen wird (z.B. ein Ereignis von extremer Gewalt oder Grausamkeit). Sie war entsetzt, als sie den Autounfall sah.

**Frustration (B42):** Sich frustriert, belästigt oder verärgert fühlen. Gefühl, festgefahren oder unfähig zu sein, Fortschritte zu erzielen; blockiert zu sein, eine Veränderung zu bewirken oder ein Ziel zu erreichen.

**Geringe Selbstachtung (B25):** Geringe Achtung und Wertschätzung sich selbst gegenüber; Fokus und Konzentration auf die eigenen Fehler und Schwächen; Mangel an Respekt sich selbst gegenüber; kein Selbstvertrauen; mangelnde Selbstliebe.

**Groll (A45):** Ein Gefühl des Unmuts oder der Empörung über jemanden oder etwas, das als Ursache für eine Verletzung oder Beleidigung angesehen wird; Bitterkeit darüber, ungerecht behandelt worden zu sein; Unwilligkeit zu verzeihen. Oft geht diese Emotion mit Feindseligkeit und schlechten Gefühlen einher, die sich in Anfeindungen, Böswilligkeit oder Widerstreit äussern. Er empfand Groll gegenüber den Kindern, weil sie nie bei der Hausarbeit halfen.

**Hass (A44):** Verabscheuen oder verachten. Grosse Abneigung oder Aversion empfinden. Entsteht oft als Folge von „verletzter Liebe“. Hass bezieht sich häufig eher auf eine Situation als auf eine Person (z.B. Hass auf das Verhalten eines anderen, auf ungerechte Umstände etc.). Selbsthass: führt oft zu Depressionen, destruktiven Verhaltensweisen, Süchten und Krankheiten.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Herzschmerz (B12):** Kummer, Herzensqualen, Betrübnis, meist als Folge von Schwierigkeiten oder Trauer in Bezug auf eine Beziehung. Kann als ein erdrückendes oder brennendes körperliches Gefühl in der Brust empfunden werden.

**Hilflosigkeit (B22):** Ohnmacht oder das Gefühl, sich selbst nicht helfen zu können. Ohne die Hilfe oder den Schutz eines anderen zu sein. Ein häufiges Gefühl für Menschen, die unter Opfermentalität leiden. Das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, seine Umstände oder seinen Zustand zu ändern. Sie fühlte sich hilflos, eine Veränderung ihrer Lebensumstände herbeizuführen.

**Hoffnungslosigkeit (B23):** Ohne Hoffnung. Ohne Erwartung von Gutem. Ohne Heilmittel oder Therapiemöglichkeiten, ohne Aussicht auf Veränderung oder Verbesserung. Sie begann sich hoffnungslos zu fühlen, nachdem sie so viele Bewerbungen verschickt, aber keine Stellenangebote erhalten hatte.

**Konflikt (B51):** Ein innerer Konflikt ist ein gedanklicher und emotionaler Kampf innerhalb des Selbst, der aus gegensätzlichen Forderungen oder Impulsen entsteht. Er fühlte sich zwiespältig, ob er die neue Stelle annehmen sollte. Äusserer Konflikt bedeutet zu streiten, uneinig oder unkooperativ zu sein, zu bekämpfen oder entgegenzuwirken. Sie und ihr Ex-Mann erleben einen ständigen Konflikt um das Sorgerecht für ihre Kinder.

**Kontrollverlust (B24):** Ein Mangel an Selbstbeherrschung liegt vor, wenn es einem im eigenen Verhalten an Zurückhaltung fehlt und man sich möglicherweise seiner eigenen destruktiven Tendenzen oder Fähigkeiten nicht bewusst ist. Seine Ausgaben waren ausser Kontrolle. Sie verlor die Kontrolle über sich selbst und ohrfeigte ihn. Verlust der Kontrolle über die Umstände ist ein Gefühl, an Boden zu verlieren oder unfähig zu sein, das Geschehen zu kontrollieren oder zu verändern. Ein Gefühl, dass jemand oder etwas anderes ihren Kurs bestimmt. Sie hatte keine Kontrolle über die Entscheidung der anderen. Er verlor die Kontrolle über das Auto, als es auf der eisigen Strasse ins Rutschen kam.

**Kraftlosigkeit (B55):** Schwäche; geistlos; unentschlossen; unmotiviert; ohne Charakterstärke; mangelnde Überzeugung; ohne Rückgrat.

**Kreative Unsicherheit (B52):** Das Gefühl der Unsicherheit oder des Misstrauens gegenüber sich selbst in Bezug auf Erschaffung, Gestaltung oder Entwicklung von allem Möglichen, einschliesslich Beziehungen, Familie, Gesundheit, Finanzen, beruflichen oder künstlerischen Bestrebungen. Ein Gefühl der Unsicherheit, das hochkommt und den kreativen Prozess blockiert. Ihre Schreibblockade wurde definitiv durch kreative Unsicherheit verursacht.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Lust (A64):** Intensive sexuelle Begierde oder Verlangen, überwältigende Gelüste oder Wunsch nach Lustbefriedigung welcher Art auch immer, Gier (z.B. Machtgier), Leidenschaft. Seine Begierde nach Macht war ausser Kontrolle. Das Opfer des sexuellen Missbrauchs hat-te die Emotion der Lust des Täters übernommen.

**Minderwertigkeit (B64):** Das Gefühl, nicht gut genug, weniger wert als andere oder etwas nicht wert zu sein; nicht lobenswert oder glaubwürdig zu sein, etwas nicht verdient zu haben, nicht wertvoll oder geeignet zu sein, unwürdig.

**Nervosität (A24):** Sich unnatürlich oder akut unbehaglich oder ängstlich fühlen, besorgt, beklommen, unruhig, schüchtern, sprunghaft oder nervös.

Nicht empfangene Liebe (A15): Ein Gefühl, dass die eigene Liebe abgelehnt wurde. Das Gefühl, nicht gewollt zu sein, nicht umsorgt, nicht geliebt oder nicht akzeptiert zu werden; ein Mangel an Liebe, wo Liebe erwünscht ist. Sie war in ihn verliebt, aber er wusste nicht, dass sie noch lebte, also blieb ihre Liebe unerwidert. Er versuchte, seine Mutter zu lieben, aber sie war emotional unerreichbar, sodass seine Liebe von ihr nicht empfangen wurde.

**Nicht unterstützt (B54):** Gefühl des Mangels an Unterstützung, Hilfe oder Ermutigung; Gefühl, von anderen nicht versorgt oder nicht verteidigt zu werden, wenn Hilfe benötigt wird; Gefühl, dass die Last zu schwer sei, um sie allein zu tragen. In Fällen von Krankheit, Schwäche oder mangelnder emotionaler oder psychischer Stärke kann man sich auch vom eigenen Körper nicht unterstützt fühlen.

**Niedergeschlagenheit (B41):** Ein Zustand, der oft durch nach innen gerichteter Wut auf sich selbst verursacht wird. Unfähigkeit, Freude oder Begeisterung zu empfinden. Ein niedrig schwingender negativer Zustand, der durch anhaltende negative Gefühle verursacht wird.

**Panik (B44):** Eine plötzliche, überwältigende Angst, die hysterisches Verhalten, unangemessen ängstliche Gedanken oder körperliche Symptome wie Zittern und Hyperventilation hervorruft; ein starkes Gefühl von drohendem Untergang.

**Scham (B62):** Das Gefühl, falsch, fehlerhaft oder verrufen zu sein; das schmerzhafteste Gefühl, etwas Unehrenhaftes, Ungebührliches oder Törichtes getan oder erlebt zu haben; Schande; Erniedrigung; ein Grund zur Reue. Die niedrigste Schwingung aller Emotionen. Kann zu Schuldgefühlen, Depressionen und sogar zu Selbstmord führen.

**Scheu (A52):** Furcht, Grausen oder Zurückschrecken vor etwas, das bald geschehen wird. Besorgnis über etwas in der Zukunft, meist real, aber manchmal auch unbekannt. Er scheute sich davor, zum Klassentreffen zu gehen und die fiesen Typen zu treffen, die ihn damals gepiesackt hatten.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Schock (B63):** Eine plötzliche oder gewaltsame Störung der Gefühle oder Empfindungen; extreme Überraschung; das Gefühl, traumatisiert oder betäubt zu sein.

**Schrecken (B53):** Grauen; Terror; intensive, scharfe, überwältigende Angst; extreme Furcht; Beunruhigung. Mit Schrecken bemerkte sie, dass sie kurz vor einem Aufprall mit dem Auto stand.

**Schuldgefühl (A43):** Das Gefühl, Unrecht getan oder ein Vergehen begangen zu haben. Verantwortung für die schädlichen Handlungen eines anderen übernehmen (z.B. Missbrauch, Scheidung der Eltern, Tod etc.), oft begleitet von Gefühlen der Niedergeschlagenheit, Scham und Selbstmisshandlung.

**Sehnsucht (A63):** Jemanden oder etwas vermissen, ein Verlangen, einen Drang, einen starken Wunsch oder starke Begierde haben; etwas zu wollen, was man nicht hat. Sie sehnte sich nach einem anderen Leben. Er verspürte eine tiefe Sehnsucht nach ihr, während sie im Ausland tätig war.

**Selbstmisshandlung (B34):** Zur emotionalen Selbstmisshandlung gehört es, sich auf negative Selbstgespräche einzulassen, sich selbst die Schuld zu geben etc. Sie hat sich selbst misshandelt, indem sie sich sagte, sie solle aufhören, ständig so ein Idiot zu sein. Körperlich misshandelt man sich selbst, indem man seinen Körper durch den Gebrauch von Suchtmitteln schädigt; man kümmert sich nicht um seinen Körper, indem man ihm Schlaf, richtige Ernährung oder Nährstoffe vorenthält; man arbeitet über das hinaus, was man leisten kann oder sollte; man bestraft oder belastet sich selbst übermäßig. Diese Misshandlung soll möglicherweise die Strafe für „Sünden“ darstellen, seien sie real oder imaginär, sie wird in der Regel von Wut angetrieben. Er misshandelte seinen Körper, indem er zu hart arbeitete und nicht genug Schlaf bekam.

**Selbstverständlich genommen (B45):** Das Gefühl, mit leichtfertiger Gleichgültigkeit behandelt worden zu sein, keinen Dank oder keine Anerkennung für etwas zu erhalten, das man getan oder erreicht hat. Ähnlich wie das Gefühl, ignoriert oder ausgenutzt zu werden.

**Sorge (A25):** Verweilen bei Schwierigkeiten oder Problemen; Unbehagen oder Besorgnis über eine Situation oder eine Person; extreme Besorgnis über mögliche Probleme; Besorgnis über einen geliebten Menschen in möglicher Bedrängnis.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Stolz (B61):** Eine zu hohe Selbsteinschätzung aufgrund eines realen oder eingebildeten Verdienstes oder Überlegenheit; Eitelkeit oder übertriebener Wunsch, beachtet, gelobt oder anerkannt zu werden; sich als etwas Besseres fühlen als andere; Hochmut; unbelehrbar sein; Recht haben wollen; mehr Anerkennung erwarten, als man verdient hat; andere mit Verachtung oder Geringschätzung behandeln; sich in einem Zustand des Widerstands gegen andere. Und insbesondere gegen Gott oder den Schöpfer befinden. Ein gesundes Mass an Stolz (Selbstachtung oder Selbstwertgefühl) ist eine gute Sache, und diese Art von Stolz zeigt sich normalerweise nicht als eingeschlossene Emotion (obwohl er sich zeigen kann, wenn der gesunde Stolz verletzt ist). Sein Stolz wurde verletzt, als sie ihn für einen anderen Mann verlassen hat. Sie war eine stolze Frau, und gestand niemandem auch nur den kleinsten Fehler zu.

**Sturheit (B35):** Schwierig oder unbeugsam sein, unfähig oder nicht willens zu verzeihen, hartnäckig, eigensinnig, starr, dickköpfig, widersetzlich.

**Trauer (A34):** Leiden durch den Verlust eines geliebten Menschen; Nicht-Erfüllung eines Traums, Katastrophe, Unglück etc. Übliche Reaktion im Trauerfall. Kann auch aus unerfüllten Erwartungen entstehen. Das Mädchen trauerte über den Tod ihres Vaters. Die Frau trauerte wegen des Verlustes ihres Hauses, nachdem es überflutet worden war. Er war voller Trauer wegen der schrecklichen Entscheidungen, die sein Sohn getroffen hatte.

**Traurigkeit (B33):** Unglücklich, betrübt, traurig, von Trauer betroffen.

**Übermass an Freude (B14):** Intensive Freude oder Hochgefühl, das für den Körper zu überwältigend ist; Freude, die ein Schock für das System ist. Mein Übermass an Freude hat mich betäubt und atemlos gemacht.

**Überwältigung (A65):** Sich in Gedanken oder Emotionen überwältigt oder überfordert fühlen; sich extrem gestresst fühlen; sich durch Überlegenheit anderer/von aussen überwältigt fühlen, sich übermässig belastet fühlen.

**Unentschlossenheit (B43):** Eine Unfähigkeit, sich zu entscheiden; zwischen mehreren Möglichkeiten hin und her schwanken. Entspringt dem Mangel an Vertrauen in sich selbst oder dem Zweifel an der eigenen Fähigkeit, eine gute Entscheidung zu treffen. Sie war unschlüssig, weil keine der beiden Optionen besser schien als die andere.

**Unsicherheit (B13):** Mangel an Vertrauen oder Selbstbewusstsein; Schüchternheit. Gefühl der Unsicherheit wegen Gefahr oder Spott.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Verärgerung (A55):** Gereizt, irritiert, entnervt, missmutig, ausser sich ungehalten. Ich bin so verärgert, dass jemand mein Auto zerkratzt hat. Ich kann diese Art von unverantwortlichem Verhalten nicht ertragen.

**Vergebliche Mühe (B11):** Wenn die eigene Arbeit, Leistung oder Anstrengung nicht akzeptiert oder anerkannt wird. Wenn die beste Leistung nicht als gut genug angesehen wird. Ein Gefühl, nicht gewürdigt, anerkannt oder wertgeschätzt zu werden.

**Verlassenheit (A11):** Physische Verlassenheit kann bedeuten: einsam sein, im Stich gelassen, allein gelassen oder zurückgelassen worden sein (dies ist die Art von Verlassenheit, die wir am häufigsten in der Kindheit erleben). Das Kind fühlte sich verlassen, als seine Mutter es in der Tagesstätte zurückliess. Emotionale Verlassenheit bedeutet von anderen aufgegeben, getrennt oder emotional verlassen worden zu sein, jemand hat sich von einem zurückgezogen. Es ist ein Gefühl, in einer nicht-physischen Form allein gelassen zu werden. Dies kann auch in finanzieller Hinsicht zutreffen. Sie fühlte sich von ihm im Stich gelassen, als er nicht über ihre Eheprobleme sprechen wollte. Der Student fühlte sich verlassen, als seine Eltern ihm die Studiengebühren nicht mehr bezahlten.

**Verletzlichkeit (B15):** Gefühl der Anfälligkeit für Verletzungen, entweder emotional oder physisch; Gefühl der Unsicherheit oder Instabilität.

**Verlorenheit (A14):** Nicht in der Lage, den richtigen oder akzeptablen Weg zu erkennen; keine Richtung. Physische Verlorenheit hat am häufigsten in der Zeit der Kindheit ihre Ursache. Der Junge hatte sich verlaufen und fand den Weg nach Hause nicht mehr. Emotionale Verlorenheit bezieht sich auf das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die richtige Entscheidung oder Richtung zu erkennen, unfähig zu sein, emotionale Stabilität zu finden. Nach dem Tod seiner Frau fühlte er sich verloren.

**Versagen (B21):** Wenn man nicht den erwarteten, angestrebten oder gewünschten Erfolg hat oder diesbezüglich auf der Strecke bleibt. Sie fühlte sich wie eine Versagerin, als ihre Ehe endete. Er hatte das Gefühl, als Ernährer seiner Familie versagt zu haben, als er seinen Job verlor. Das Mädchen war verärgert, weil sie im Naturwissenschafts-Kurs durchgefallen war.

**Verteidigungshaltung (B32):** Ein Zustand des Widerstands gegenüber einem Angriff oder zum Selbstschutz. Sensibilität gegenüber drohender Kritik oder einer Verletzung des eigenen Egos. Auf der Hut sein vor realen oder imaginären Bedrohungen der eigenen Person, physisch und/oder emotional.

**Verwirrung (B31):** Gefühl von Orientierungslosigkeit oder benebelt sein, Unsicherheit über die Optionen, Mangel an Unterscheidbarkeit oder Klarheit. Gefühl der Ratlosigkeit oder Fassungslosigkeit.

# NEGATIVE Emotionen (Erklärung, Glossar der Emotionen)

**Verzweiflung (A22):** Ein völliger Verlust der Hoffnung. Man fühlt sich elend und unfähig, sich helfen oder trösten zu lassen.

**Weinen (A31):** Bezieht sich auf den Akt des Ausdrückens von Trauer. Eine Reaktion auf Schmerz oder Leiden, die ein Aufwallen von Emotionen beinhaltet und häufig ein körperliches Gefühl im Hals, in der Brust und/oder im Zwerchfellbereich hervorruft. Eine Reaktion auf Hilflosigkeit. Wird häufig dann als Emotion eingeschlossen, wenn man sich nicht erlaubt zu weinen.

**Wertlosigkeit (B65):** Ohne Bedeutung oder Wert; ohne herausragende Eigenschaften in Charakter, Qualität oder Ansehen; nutzlos.

**Wut (A41):** Starkes Missfallen, Zorn, Feindseligkeit, wird gewöhnlich durch tatsächliches oder vermeintliches Unrecht hervorgerufen. Wut kann erzeugt werden, wenn wir uns bedroht fühlen, oder als eine Form von Zudecken anderer Emotionen, wenn wir verletzt, verängstigt oder in Verleugnung sind.

**Empörung / Abscheu (A23):** Ein Gefühl des Abscheus; wenn der gute Geschmack oder das moralische Gefühl verletzt werden; eine starke Abneigung. (z. B. empfand sie Ekel, als der Mörder freigesprochen wurde).