

# Emotionsliste

positiv/angenehm	gemischt	negativ/unangenehm
Anteilnahme Begehren Begeisterung Beschwingtheit Dankbarkeit Ehrfurcht Erleichterung Euphorie Freude Fröhlichkeit Glück Heiterkeit Leidenschaft Liebe Lust Neugierde Staunen Stolz Triumph Übermut Verehrung Vergnügen Vertrauen Wärme Wohlempfinden Wohlwollen Zärtlichkeit Zufriedenheit Zuneigung Zutrauen	Ergriffenheit Erregung Heimweh Hoffnung Kampflust Mitgefühl Mitleid Rührung Schadenfreude Sehnsucht Spannung Trotz Überraschung Verlangen Vermissen Verwunderung Wehmut	Abneigung Abscheu Angst Ärger Bedauern Bedrückung Besorgnis Betrübtheit Beunruhigung Eifersucht Einsamkeit Ekel Entmutigung Entsetzen Enttäuschung Erniedrigung Frustration Furcht Gekränktheit Gereiztheit Groll Hass Hoffnungslosigkeit Kälte Kummer Langeweile Leere Missfallen Missstimmung Misstrauen Neid Niedergeschlagenheit Panik Ratlosigkeit Reue Scham Schmerz Schreck Schuld Schwermut Sorge Trauer/Traurigkeit

		Überdruß Ungeduld Unlust Unruhe Unsicherheit Verachtung Verdruß Verlassenheit Verlegenheit Verstimmtheit Verzweiflung Widerwille Wut Zorn
--	--	--

Quelle:

Eismann & Lammers: Therapie-Tools Emotionsregulation. Beltz, 2017