



Das Emotionsvokabular

Zwölf Gefühle, jedes mit einem Satz, was es ist und was es dir sagen will.

Was man nicht benennen kann, kann man weder bei sich noch bei anderen steuern. Ein Gefühl, das einen Namen bekommt, verliert an Wucht. Das gilt für andere („Du bist gerade richtig enttäuscht, und das zu Recht“) und für dich selbst.

Ärger

die aufsteigende Spannung, wenn jemand oder etwas gegen deine Interessen oder Werte verstößt. Er macht Energie frei, um dich zu wehren.

Trauer

der tiefe Schmerz über den Verlust von etwas oder jemandem, der dir wichtig war.

Angst

das Alarmgefühl, wenn du eine Bedrohung kommen siehst und nicht sicher bist, ob du ihr gewachsen bist. Sie macht wachsam und vorsichtig.

Erleichterung

das Gefühl, wenn die Anspannung abfällt, weil eine Last oder eine befürchtete Gefahr vorbei oder ausgeblieben ist.

Enttäuschung

der Schmerz, wenn eine Erwartung zerbricht, auf die du gebaut hast.

Stolz

die warme Zufriedenheit, etwas geschafft zu haben, das dir wirklich etwas bedeutet.

Scham

das brennende Gefühl, vor anderen als falsch oder ungenügend dazustehen. Sie macht klein und lässt dich am liebsten unsichtbar werden.

Freude

das helle Hochgefühl, wenn gerade etwas Gutes passiert und du mittendrin bist.

Kränkung

der Stich, wenn ein Wort oder eine Entscheidung dich als Person trifft und deinen Wert infrage stellt.

Dankbarkeit

das warme Gefühl, wenn du etwas Positives nicht als selbstverständlich nimmst.

Überforderung

das Gefühl, dass die Anforderungen gerade größer sind als deine Kraft und deine Mittel. Es sagt dir: Hier braucht es Entlastung oder Hilfe.

Zuversicht

das tragende Vertrauen, dass es gut ausgehen kann, auch wenn es gerade schwer ist.

