

## **Material: Emotionen – Definitionen**

---

Mir geht es gut. Ich erlebe etwas Angenehmes. Ich brauche nichts anderes.

Mir geht es sehr gut. Ich erlebe etwas, das ich mir gewünscht habe oder worauf ich mich gefreut habe.

---

Ich habe etwas sehr gut gemacht. Vielleicht habe ich vorher lange dafür geübt. Oder ich bin selbst etwas überrascht, dass ich das kann.

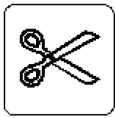
Mir geht es sehr, sehr gut. Es ist etwas ganz Gutes oder Schönes geschehen. Es könnte mir nicht besser gehen.

---

Es wurde mir ein sehr großes Unrecht angetan. Ich fühle mich unverstanden oder missverstanden. Es besteht das Risiko, dass ich die Kontrolle verliere und etwas Unüberlegtes tue oder aggressiv werde.

Ich bin mir nicht sicher, ob etwas so ist, wie es aussieht, oder ob jemand so ist, wie er zu sein vorgibt. Ich traue der Situation nicht. Ich traue dem anderen nicht.

---



---

Ich habe etwas Unange-  
nehmes erwartet und  
es ist nicht eingetroffen  
oder ich habe es  
gemeistert.

Es ist etwas ganz  
Schreckliches passiert.  
Jemand hat ganz unerwartet  
etwas gemacht, was man  
wirklich nicht tun sollte und  
was ich nicht gut finde.

---

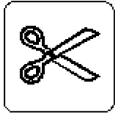
Mir geht es nicht gut, ich  
leide. Mir fehlt jemand  
oder etwas sehr. Ich  
habe eine Zurück-  
weisung oder einen  
großen Misserfolg  
erlitten.

Mir geht es sehr schlecht.  
Schlechter kann es mir  
kaum gehen.

---

Ich habe etwas Ange-  
nehmes erwartet und es  
ist nicht eingetroffen.  
Meine Anstrengungen  
haben wenig oder keinen  
Erfolg gebracht.

Ich habe etwas versucht  
und es geht einfach nicht.  
Vielleicht habe ich es  
mehrmals probiert und  
viel Zeit oder Energie  
hineingesteckt.



---

Ganz plötzlich geschieht etwas  
Angenehmes, das ich nicht  
erwartet habe.

Ganz plötzlich geschieht etwas  
Unangenehmes, das ich nicht  
erwartet habe.

---

Jemand anderes hat  
etwas, was ich auch  
sehr gerne hätte.

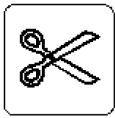
Ich glaube, dass jemand  
anderes mehr gemocht  
wird als ich.

---

Ich habe viel Kraft  
gebraucht und kann  
jetzt nicht mehr.

Ich sollte etwas in kurzer  
Zeit erledigen und habe  
nicht mehr viel Zeit.  
Jemand hetzt mich.  
Ich muss mich zu  
sehr beeilen.

---



---

Ich muss etwas machen  
oder jemandem zuhören,  
was mich nicht (mehr)  
interessiert oder das  
zu lange dauert.

Jemandem ist etwas  
Unangenehmes oder  
Schlimmes geschehen.  
Vielleicht war ich selbst  
sogar unabsichtlich  
daran schuld.

---

Jemand hat etwas  
Unangenehmes oder  
Verletzendes über mich  
gesagt, das nicht stimmt  
oder das ich nicht  
wahrhaben möchte.

Jemand hat etwas  
Unangenehmes über  
mich gesagt und ich  
wollte nicht, dass andere  
es wissen. Ich habe  
etwas Schlechtes getan,  
das mir jetzt leidtut.

---

Ich weiß nicht, ob ich  
das kann. Ich traue mir  
etwas nicht zu.

Etwas ist mir nicht  
ganz geheuer. Ich  
denke, es könnte etwas  
Unangenehmes oder  
Schlimmes geschehen,  
oder ich könnte mir  
wehtun.

---