

Deine Wörterliste der Emotionen

Ein großer und treffender Wortschatz für Emotionen kann – ganz von selbst – dabei helfen, besser mit Gefühlen umzugehen. Mehr noch: Die Forschung zeigt, dass ein gut entwickelter emotionaler Wortschatz sogar deine mentale und emotionale Gesundheit schützen kann!

Diese Wörterliste der Emotionen wurde über viele Jahre hinweg von der *Dynamic Emotional Integration*® (DEI) Community zusammengestellt und ist alphabetisch nach Emotionen und ihrer Intensität geordnet. Viel Spaß beim Erweitern deines Wortschatzes – und schau dir auch unsere DEI-Begriffe für die besonderen Stärken, Fähigkeiten und die innere Weisheit an, die in deinen Emotionen stecken!

ÄRGER, APATHIE & HASS

Leichter Ärger, Apathie und Hass	Mittlerer Ärger, Apathie und Hass	Starker Ärger, Apathie und Hass
abgekoppelt ~ abgegrenzt abgelenkt ~ beruhigend beschützend ~ distanziert ehrevoll ~ eigenmächtig entschlossen ~ frustriert genervt ~ gereizt ~ hin und hergerissen ~ irritiert ~ kritisch festen Kurs halten ~ leise missvergnügt ~ mürrisch ruhig ~ scharfsichtig schmollend ~ selbstbewusst selbstständig ~ separat unabhängig ~ ungeduldig uninspiriert sein ~ versichern verdrießlich ~ verärgert es wurmt mich ~ zuversichtlich	abgestumpft ~ aufgebracht antriebslos ~ arrogant anmaßend ~ aufgebracht außer sich ~ beleidigt gekränkt empört ~ erbost erzürnt ~ gediegen gute Grenzen ~ gleichgültig geschützt ~ sauer gelangweilt ich-bewusst ~ kalt ~ lustlos mutig ~ nachtragend ~ neutral sarkastisch ~ spitz ~ schneidend souverän ~ standhaft ~ selbstlos teilnahmslos ~ trotzig unvoreingenommen überheblich ~ unabhängig vergrämt ~ verteidigen würdevoll ~ wütend	aggressiv ~ angeekelt angespornt ~ beschützt benommen ~ bitter ~ boshaft drohend ~ erschüttert ~ erregt eingegliedert ~ feindselig gemein ~ gefühllos gewaltvoll ~ gewaltbereit grimmig ~ hitzig ~ hart hasserfüllt ~ heißblütig heuchlerisch ~ kampflustig leidenschaftlich ~ mächtig nachtragend ~ rechtschaffen rasend ~ scheinheilig streitlustig ~ tobend teilnahmslos ~ verwandelt verächtlich ~ wild kochen vor Wut ~ zornig

SCHAM & SCHULD

Leichte Scham und Schuld	Mittlere Scham und Schuld	Starke Scham und Schuld
anständig ~ beschämt ~ ehrlich aus der Fassung gebracht gewissenhaft ~ linkisch moralisch ~ nachsichtig pflichtbewusst ~ rechtschaffen rücksichtsvoll ~ rot im Gesicht unruhig ~ sprachlos verlegen ~ verschämt wortkarg ~ zögernd	anständig ~ bedröppelt ~ etwas bereuen ~ beschämt bedauernd ~ entschuldigend ehrenhaft ~ demütig ~ genervt großmütig ~ gerecht ~ kleinlaut kläglich ~ Es ist mir peinlich, dass ... ~ prinzipientreu reumütig ~ respektabel sich schämen ~ reumütig schuldbewusst ~ verlegen würdevoll ~ zerknirscht	angeprangert ~ beschämt blamiert ~ geächtet ~ sich selbst geißeln ~ gedemütigt erniedrigt ~ vom Gewissen geplagt ~ herabgesetzt herabgewürdigt ~ gekränkt rechtschaffen schlechtgemacht schuldbewusst ~ sich schuldig fühlen ~ in Ungnade gefallen unbestechlich ~ verlegen zerknirscht

EIFERSUCHT & NEID

Leichte Eifersucht & Neid	Mittlere Eifersucht & Neid	Starke Eifersucht & Neid
besorgt ~ beschützend verbunden ~ fair ~ inspiriert selbstbewusst ~ unsicher vertrauensvoll ~ verletzlich wünschend ~ zweifelnd	aufmerksam ~ begeistert beschützend ~ begehrend beneidend ~ distanziert ~ ehrgeizig ~ eifersüchtig ~ engagiert ~ fair ~ fürsorglich gerecht ~ großzügig ~ hingebungsvoll ~ liebevoll ~ loyal misstrauisch ~ motiviert neidisch ~ respektlos behandelt romantisch ~ selbstbewahrend sicher ~ strebsam ~ verbündet verliebt ~ wohlhabend zurückhaltend	anhaltend eifersüchtig benachteiligt ~ besessen besitzergreifend ~ gierig habgierig ~ leidenschaftlich lüstern ~ maßlos machthungrig ~ nachtragend neidisch ~ raffgierig sehnsüchtig ~ unersättlich verbohrt ~ wohlhabend

ANGST & PANIK

Leichte Angst und Panik	Mittlere Angst und Panik	Starke Angst und Panik
achtsam ~ argwöhnisch aufmerksam ~ bewusst besorgt ~ besorgt ~ eindeutig geistig wach ~ grübelnd instinktiv ~ intuitiv ~ klar nachdenklich ~ nervös neugierig ~ orientiert schüchtern ~ scheu ~ unruhig unwohl ~ unsicher verunsichert ~ vorsichtig wachsam ~ wahrnehmend zappelig ~ zurückhaltend zögerlich	abgeneigt ~ ängstlich ~ alarmiert argwöhnisch ~ aufmerksam beunruhigt ~ bereit einfallsreich ~ energisch erschrocken ~ furchtsam konzentriert ~ misstrauisch nervös ~ schreckhaft sicherheitsbedürftig ~ unruhig verunsichert ~ verstört wachsam ~ zittrig	außer sich ~ bewegungslos dissoziiert ~ entsetzt ~ erstarrt ~ fieberhaft ~ gelähmt geschockt ~ gewalttätig hochkonzentriert in Heilung nach einem Trauma panisch ~ phobisch regungslos selbstschützend terrorisiert ~ von Angst erfüllt wieder integriert überaktiviert ~ auf Überleben fokussiert

VERWIRRTHEIT

Leichte Verwirrtheit	Mittlere Verwirrtheit	Starke Verwirrtheit
anpassungsfähig beeinflussbar gedanklich abgelenkt nachdenklich ~ offen für Neues unschuldig ~ veränderlich verwirrt ~ weich fokussiert zweifelnd	durcheinander ~ getrübt hin- und hergerissen nachdenklich ~ offen ~ perplex schwebend ~ unentschlossen unklar ~ unsicher unfokussiert verblüfft vernebelt ~ verschwommen verwirrt ~ weit	aufgelöst ~ bewegungslos durcheinander ~ fliehend in der Schweben orientierungslos ~ rätselnd schwebend ~ überwältigt vernebelt ~ verwirrt verloren ~ wartend zeitlos ~ zerstreut

SORGEN

Leichte Sorgen	Mittlere Sorgen	Starke Sorgen
fähig ~ fokussiert klar denkend ~ organisiert vorbereitet	aktiviert ~ ängstlich aufmerksam auf die Aufgabe fokussiert bereit besorgt ~ effizient energisch gespannt ~ kompetent motiviert ~ nervös pflichtbewusst ~ fristbewusst vorausschauend ~ wachsam	angetrieben ~ außer sich erfolgreich ~ energisch fieberhaft ~ hochkonzentriert überaktiviert ~ unter Druck

FRÖHLICHKEIT, ZUFRIEDENHEIT & FREUDE

Leichte Fröhlichkeit, Zufriedenheit und Freude	Mittlere Fröhlichkeit, Zufriedenheit und Freude	Starke Fröhlichkeit, Zufriedenheit und Freude
ahnungslos ~ amüsiert engagiert ~ ermutigt ~ friedlich freundlich ~ heiter hoffnungsvoll ~ inspiriert lächelnd ~ naiv offen ~ optimistisch ruhig ~ unbeschwert	amüsiert ~ aufgeregt ausgelassen ~ belebt ~ erfreut erfüllt ~ entzückt ~ fröhlich froh ~ freudig gesundes Selbstwertgefühl glücklich ~ lebhaft ~ lobenswert nicht geerdet ~ optimistisch selbstbewusst ~ stolz unrealistisch ~ verspielt wertschätzend ~ zufrieden	ahnungslos ~ arrogant aufgeblasen ~ außer sich vor Freude ~ ausgelassen begeistert ~ berauscht ehrfürchtig ~ egozentrisch ekstatisch ~ euphorisch fasziniert ~ flatterhaft glücklich jubelnd ~ leichtgläubig manisch ~ rücksichtslos selbstüberhöht ~ strahlend zufrieden ~ überglücklich übermäßig selbstsicher unbedacht ~ erneuert verzückt ~ weit offen

TRAURIGKEIT & TRAUER

Leichte Traurigkeit und Trauer	Mittlere Traurigkeit und Trauer	Starke Traurigkeit und Trauer
bedauernd ~ distanziert enttäuscht ~ entspannt erholsam ~ fließend ~ geerdet lustlos ~ nachdenklich niedergeschlagen ~ reumütig stabil ~ wehmütig ~ loslassend	belebt ~ beruhigt ~ deprimiert ehrend ~ erleichtert erinnernd ~ erschöpft entmutigt ~ kraftlos klagend ~ melancholisch niedergeschlagen ~ respektvoll schwermütig ~ still ~ traurig trauernd ~ voller Kummer weinerlich ~ wiederhergestellt	belebt ~ befreit gebrochenen Herzens ~ gequält gereinigt ~ geläutert hinterblieben ~ losgelassen mutlos ~ mürrisch ~ trauernd tief niedergeschlagen untröstlich ~ verlassen verzweifelt ~ von Trauer erfüllt

DEPRESSION & SUIZIDALITÄT

Leichte Depression und Suizidalität	Mittlere Depression und Suizidalität	Starke Depression und Suizidalität
antriebslos ~ desinteressiert entschlossen ~ entmutigt genervt ~ gleichgültig flach ~ hilflos ~ humorlos impulsiv ~ isoliert kraftlos ~ kraftlos ~ lebensmüde ~ lustlos müde ~ pessimistisch praktisch ~ realistisch träge ~ unterdrückt wertlos fühlend zurückgezogen ~ ziellos	bewegungslos depressiv ~ düster ~ elend erschöpft ~ freudlos hoffnungslos ~ inaktiv in sich zurückgezogen konstant gereizt/wütend (siehe die Ärger -Liste oben) leidenschaftslos ~ leer ~ morbide mürrisch ~ nach innen gerichtet niedergeschmettert schicksalsergeben ~ sicher trostlos ~ überwältigt verzweifelt ~ verlustgeprägt	am Boden zerstört ~ befreit betäubt ~ dem Untergang geweiht ~ erlöst ~ erstarrt gepeinigt ~ gequält geschunden ~ innerlich zerrissen ~ lebensverneinend neugeboren ~ rücksichtslos selbstzerstörerisch ~ suizidal todessehnsüchtig ~ trostlos verwandelt



Hinweis: Du musst nicht warten, bis deine Qualen sehr stark sind, wenn du Selbstmordgedanken hast, bevor du Hilfe suchst. Im Gegenteil: Wenn du deine Selbstmordgedanken bereits im Anfangsstadium erkennen kannst, kannst du oft verhindern, dass du in einen Abgrund stürzt. Deine Fähigkeit, deine Emotionen wahrzunehmen und sensibel für sie zu sein, kann dir dabei buchstäblich das Leben retten!

Wenn du suizidal bist oder jemanden kennst, dem es so geht, findest du kostenlose und vertrauliche Hilfe zum Beispiel bei der Telefonseelsorge (<https://www.telefonseelsorge.de/>), 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, an jedem Tag im Jahr:

Per Telefon 0800 / 111 0 111 , 0800 / 111 0 222 oder 116 123

per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

Wie man jemandem beistehen kann, der suizidal ist (Tipps von: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention, auf der Webseite mit ausführlicher Erläuterung der Tipps <https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote2/gespraechsempfehlungen/>):

1) Wenn man bemerkt oder vermutet, dass ein Mensch darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen: nachfragen! Einen passenden Moment für ein Gespräch suchen, es ist gut, wenn dieses Gespräch in Ruhe geführt werden kann.

2) Zu Beginn eines solchen Gesprächs fragen, wie es der Person geht. Des Weiteren kann man seinen Eindruck und seine persönlichen Sorgen schildern.

3) Außerdem sind folgende Fragen besonders wichtig:

- Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?, Kann es sein, dass du denkst, es ist besser für dich, nicht mehr zu leben?
- Was genau geht dir durch den Kopf?
- Musst du sehr oft daran denken?
- Hast du einen Plan, wie du dir das Leben nehmen möchtest? Steht ein Datum dafür fest? Hast du schon alles vorbereitet, was du dafür brauchst?
- Wem hast du davon erzählt, dass du nicht mehr leben willst?
- Hast du schon einmal versucht, dich umzubringen / dich zu töten?

4) Die Person nicht alleine lassen, aber sich auch nicht zu Geheimhaltung verpflichten lassen. Hilfe holen.

5) Da sein und zuhören.

6) Sorgen ernst nehmen, Verbundenheit zeigen.

7) Das gilt es zu vermeiden:

- Moralische Vorhaltungen machen, z. B. So was darfst du nicht denken, Sei nicht so egoistisch.
- Nicht ernst nehmen, bagatellisieren, z. B. Das ist doch alles nicht so schlimm, Morgen scheint die Sonne wieder.

- 
- Kritik äußern oder Vorwürfe machen, z. B. Du machst Anderen das Leben schwer.
 - Person oder Gedanken be- oder abwerten, z. B. Das sind doch total bescheuerte Gedanken, Anderen geht es doch viel schlechter als dir, Aber deshalb bringt man sich doch nicht um.
 - Vorschnelle Änderungsvorschläge
 - Provozieren: Das machst du doch eh nicht.
 - Sachen versprechen, die nicht eingehalten werden können

Danke für die Sorge, das Interesse und die Bereitschaft, sich an jemanden zu wenden.