

Bijlage 1

LIJST MET EMOTIES

Bron: bewerking van de Emotional Vocabulary van Karla McLaren en Marshall Rosenberg

De lijst met emoties is bedoeld om je vocabulaire uit te breiden.
Zo kun je beter duiden wat je voelt.

Boosheid	Verdriet	Angst	Verwarring	Schaamte/Schuld	Ontoereikend	Jaloers	Nieuwsgierig	Gelukkig	Liefde/Zorg
Geïrriteerd	Afgesloten	Alert	Verward	Aarzelend	Krachteloos	Achterdochtig	Belangstellend	Geamuseerd	Vredig
Kwaad	Ontevreden	Voorzichtig	Besluiteloos	Blozend	Nutteloos	Onzeker	Nieuwsgierig	Kalm	Compassievol
Gepikeerd	Ontstemd	Bezorgd	Onzeker	Bevangen	Niet goed genoeg	Wantrouwend	Geïnteresseerd	Gecentreerd	Dol op
Verstoord	Teleurgesteld/ Sip	Twijfelachtig	Vaag	Sprakeloos	Zwak	Beschermend	Betrokken	Comfortabel	Rekening houdend met
Prikkelbaar	Afgeleid	Geïrriteerd	Wazig	Ongemakkelijk			Opmerzaam	Content	Zorgzaam
Ongeduldig	Moedeloos	Onrustig	Geërgerd	Nederig			Verrast	Bemoedigd	Positief
Geërgerd	Lusteloos	Huiverig	Slordig	Ingetogen			Verleid	Vriendelijk	Warmhartig
Ontevreden	Vol spijt	Achterdochtig	Bekommerd	Beschaamd				Voldaan	
Op je tenen getrapt	Gevoelig	Nerveus	Ambivalent	In de war				Blij	
Afgehaakt	Weemoedig	Peinzend	Onthutst/ Ontsteld	Teruggetrokken				Goed	
Onverschillig		Verlegen						Vredig	
Koud		Timide						Vrolijk	
Kritisch		Ongemakkelijk						Ontspannen	
Verveeld		Onzeker						Tevreden	
Nukkig		Oncomfortabel						Glimlachend	
Opvliegend		Waakzaam						Opgewekt	
		Ongerust							

mild

Boosheid	Verdriet	Angst	Verwarring	Schaamte/Schuld	Ontoereikend	Jaloers	Nieuwsgierig	Gelukkig	Liefde/Zorg
Geïrriteerd	Ellendig	Bang	Geagiteerd	Beschaamd	Beschaamd	Jaloers	Opgaan in	Geamuseerd	Bemind
Arrogant	Gekleineerd	Gegeneerd	Overdonderd	Schuldgevoel	Vernederd	Afgunstig	Alert	Wonderschoon	Bewonderd
Strijdlustig	Teneer- geslagen	Gealarmeerd	Wazig	Bedremmeld	Bedremmeld	Hebzuchtig	Verbaasd	Blijmoedig	Geliefd
Bitter	Gedemora- liseerd	Angstig	Vaag	Geïntimideerd	Fragiel	Bedreigd	Betoverd	Verheugd	Waarderend
Verwijtend	Depressief	Bezorgd	Verloren	Berouwvol	Klungelig	Veeleisend	Betrokken	Bemoedigd	Barmhartig
Geïrriteerd	Ontmoedigd	Defensief	In de war	Vol spijt	Incapabel	Begerig	Gefascineerd	Enthousiast	Vriendelijk
Het zat zijn	Niet gerespecteerd	Gedesoriën- teerd	Verscheurd	Spijtig	Incompetent		Geboeid	Vrolijk	Dierbaar
Gefrustreerd	Moedeloos	Geschrokken	Verstoord	Bedroefd	Machteloos		Gevoelig	Gelukkig	Leuk vinden
Vijandig	Droevig	Voorzichtig	Perplex	Schuldig	Gestresst		Gestimuleerd	Hoopvol	Loyaal
Woedend	Leeg	Besluiteloos		Verwijtend	Geschokt		Verwonderd	Geïnspireerd	Geraakt
Verontwaardigd	Vereenzaamd	Onzeker		Schaapachtig	Kwetsbaar			Verkwikt	Beschermend
Vurig	Treurig	Geïntimideerd		Schuldbewust	Afgemat			Joviaal	Waardering
Boos	Rouwend	Schrikachtig						Levendig	Sympathiek
Gemeen	Zwaarmoedig	Wantrouwend						Energiek	Vertrouwen
Beledigd	Vernederd	Nerveus						Opgetogen	
Rancuneus	Gekrenkt	Gevaarlijk						Gemotiveerd	
Gekwetst	Eenzaam	Verschrikt						Optimistisch	
Sarcastisch	Ut je doen	Verlegen						Vredig	
Hatelijk	Beduusd	Bedreigd						Speels	
Van slag	Bedroefd	Wankel						Nieuw leven ingebazen	
	Niet gewaardeerd	Kwetsbaar						Opgelucht	
	Ongelukkig							Geanimeerd	
	Huilerig								

medium

Boosheid	Verdriet	Angst	Verwarring	Schaamte/Schuld	Ontoereikend	Jaloers	Nieuwsgierig	Gelukkig	Liefde/Zorg
Minachting	Gekweld	Uitzichtloos	Verbouwereerd	Vernederd	Radeloos	Begerig	In beslag genomen	Vol ontzag	Adoreren
Razend	Kapot	Geschrokken	Onsamenhangend	Schuldgevoelens	Hulpeloos	Hebzuchtig	Ondergedompeld	Zalig	Koesteren
Furieuus	Troosteloos	Gevuld met angst	Gedesoriënteerd	Te schande gemaakt	Uitzichtloos	Bezitterig	Betoverd	Extatisch	Toegewijd
Diep verontwaardigd	Wanhoop	In paniek	Verward	Gestigmatiseerd	Gelaten	Rancuneus		Geboeid	Dankbaar
Ziedend	Mistroostig	Verlamd	Overweldigd	Gekrenkt	Afgesloten	Bedreigd		Uitgelaten	Liefde
Wraakzuchtig	Geruïneerd	Doodsbang		Verlaagd		Gulzig		Euforisch	Passie
Gewelddadig	Door rouw geslagen	Versteend		Zelfveroordeling		Vraatzuchtig		Enthousiast	
	Zielsbedroefd	Fobisch		Gedegradeerd		Groen van jaloezie		Opgewonden	
	Hart gebroken	Walgend		Gekleineerd				Fantastisch	
	Hopeloos	Geschokt		Verbannen/ Uitgesloten				Lichtzinnig	
	Miserabel	Geterroriseerd						Jubelend	
								Dolblij	
								Stralend	
								Verrukt	