

Deine Wörterliste der Emotionen

Ein großes und vielschichtiges emotionales Vokabular kann dir – ganz von selbst – dabei helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, deine Emotionen zu regulieren. Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass ein großes emotionales Vokabular sogar deine geistige und emotionale Gesundheit schützen kann!

Diese Wörterliste der Emotionen wurde über viele Jahre hinweg von der Community der Dynamic Emotional Integration® (abgekürzt: DEI) gesammelt und ist alphabetisch nach Emotion und Intensität geordnet. Viel Spaß beim Aufbau deines Vokabulars – und wir haben unsere DEI-Wörter für die Geschenke, Fähigkeiten und Genialität eingefügt, die deine Emotionen enthalten!

~~~~~ ÄRGER, APATHIE und HASS ~~~~~

Leichter Ärger, Apathie und Hass

abseits ~ abgekoppelt ~ abgegrenzt ~ abgelenkt ~ ambivalent ~ beruhigend
 ~ bewahrend ~ beschützend ~ distanziert ~ ehrenvoll ~ eigenmächtig ~
 entschlossen ~ energisch ~ frustriert ~ genervt ~ gereizt ~ hin und
 hergerissen ~ irritiert ~ kritisch ~ festen Kurs halten ~ leise ~ meckerig ~
 missvergnügt ~ mürrisch ~ ruhig ~ scharfsichtig ~ schmollend ~
 selbstbewusst ~ selbstständig ~ stabil ~ separat ~ sicher machen ~
 unabhängig ~ ungeduldig ~ uninspiriert sein ~ versichern ~ verdrießlich ~
 verärgert ~ vereinzelt ~ es wurmt mich ~ zuversichtlich ~ zerfahren

Mittlerer Ärger, Apathie und Hass

abgestumpft ~ angeheizt ~ aufgebracht ~ antriebslos ~ arrogant ~ anmaßend
 ~ aufgebracht ~ außer sich ~ beleidigt ~ gereizt ~ genervt ~ gekränkt ~
 empört ~ erbost ~ erzürnt ~ gediegen ~ gute Grenzen ~ gleichgültig ~
 geschützt ~ sicher ~ sauer ~ gelangweilt ~ ich-bewusst ~ klar ~ kalt ~
 lustlos ~ mutig ~ nachtragend ~ neutral ~ sarkastisch ~ den eigenen Schatten

im Bewusstsein ~ spitz ~ schneidend ~ souverän ~ standhaft ~ selbstlos ~
 teilnahmslos ~ trotzig ~ unvoreingenommen ~ überheblich ~ unabhängig ~
 vergrämt ~ verteidigen ~ würdevoll ~ wutentbrannt ~ sich zur Wehr setzen ~
 wütend

Starker Ärger, Apathie und Hass

abscheulich ~ ausblenden ~ abgeschirmt ~ aggressiv ~ angewidert ~
 angeekelt ~ angespornt ~ beschützt ~ außer sich vor Wut ~ benommen ~
 bitter ~ boshaft ~ böseartig ~ wüst beschimpfen ~ sich deutlich bewusst ~
 drohen ~ durchschlagend ~ erschüttert ~ entsetzt ~ erregt ~ eingegliedert ~
 feindselig ~ gemein ~ gefühllos ~ gewaltvoll ~ gehässig ~ gewaltbereit ~
 giftig ~ grimmig ~ hitzig ~ hart ~ hasserfüllt ~ heißblütig ~ heuchlerisch ~
 integriert ~ kampflustig ~ leidenschaftlich ~ mächtig ~ nachtragend ~ planend
 ~ rechtschaffen ~ rasend ~ rachsüchtig ~ scheinheilig ~ kann gut mit dem
 Schatten umgehen ~ streitlustig ~ schimpfen ~ tobend ~ teilnahmslos ~
 verwandelt ~ verächtlich ~ verabscheuen ~ wütend ~ wild ~ kochen vor Wut
 ~ zornig ~ zetern

~~~~~ SCHAM und SCHULD ~~~~~

Leichtes Schamgefühl und Schuld

anständig ~ beschämt ~ bescheiden ~ ehrlich ~ aus der Fassung gebracht ~
 gewissenhaft ~ gehemmt ~ genügsam ~ linkisch ~ moralisch ~ nachsichtig ~
 pflichtbewusst ~ rechtschaffen ~ rücksichtsvoll ~ rot im Gesicht ~ mit roten
 Backen ~ schüchtern ~ unsicher ~ unruhig ~ sprachlos ~ verlegen ~
 verhalten ~ verschämt ~ verwirrt ~ versöhnlich ~ wortkarg ~ zögerlich ~
 zurückgezogen ~ zurückhaltend ~ zögernd

Mittleres Schamgefühl und Schuld

anständig ~ aufrecht ~ bedröppelt ~ etwas bereuen ~ beschämt ~ bekümmert
 ~ bedauernd ~ eingeschüchtert ~ edel ~ entschuldigend ~ ehrwürdig ~
 ehrenvoll ~ ehrenhaft ~ demütig ~ genervt ~ großmütig ~ gerecht ~ gediegen

~ kleinlaut ~ kläglich ~ leidtun ~ moralisch ~ Es ist mir peinlich, dass ... ~
 peinlich berührt sein ~ prinzipientreu ~ reumütig ~ respektabel ~ sprachlos
 sein ~ Ich schäme mich ~ reuevoll ~ reumütig ~ schuldbewusst ~ Ich fühle
 mich schuldig ~ schuldig ~ schuldbewusst ~ unbescholten ~ verlegen ~
 verdrossen ~ verärgert ~ vorwurfsvoll ~ würdevoll ~ zerknirscht ~
 zurückhaltend ~ zurückgezogen

Starkes Schamgefühl und große Schuld

angeprangert ~ ausgeschlossen ~ geächtet ~ blamiert ~ gedemütigt ~
 erniedrigt ~ gebrandmarkt ~ sich geißeln ~ geächtet ~ geschändet ~ vom
 Gewissen geplagt ~ herabgesetzt ~ herabgewürdigt ~ gekränkt ~
 rechtschaffen ~ schlechtgemacht ~ Ich habe Schuldgefühle ~ schuldbewusst ~
 von Schuld heimgesucht ~ selbstverdammend ~ selbstbeschuldigend ~
 selbstverurteilend ~ Ich fühle mich schuldig ~ beschämt ~ in Ungnade gefallen
 ~ unbestechlich ~ verlegen ~ verbannt ~ zerknirscht ~ zerstört

~~~~~ VERWIRRTHEIT ~~~~~

Leichte Verwirrtheit

arglos ~ anpassungsfähig ~ anpassbar ~ aufgeschlossen ~ in sich gekehrt ~ in
 Gedanken woanders sein ~ treuherzig ~ nachdenklich ~ schuldlos ~ unsicher
 ~ unvoreingenommen ~ veränderlich ~ verwirrt ~ verblüfft ~ verformbar ~
 wechselhaft ~ wankelmütig ~ weich gezeichnet ~ zweifelnd

Mittlere Verwirrtheit

ambivalent ~ ausgedehnt ~ durcheinander ~ grüblerisch ~ getrübt ~ konfus ~
 mehrdeutig ~ perplex ~ ratlos ~ schwimmend ~ undeutlich ~ un schlüssig ~
 ungewiss ~ ungerichtet ~ unfokussiert ~ verdutzt ~ verwirrt ~ verschwommen
 ~ vermässeln ~ durchwursteln ~ wirr ~ weitläufig ~ zwiespältig

Starke Verwirrtheit

abwartend ~ auseinandergejagt ~ aufgelöst ~ ausgesetzt ~ benebelt ~ duselig
 ~ fassungslos ~ flüchten ~ hingehalten ~ in die Irre geführt ~ die Orientierung
 verlieren ~ unbeweglich ~ überwältigt ~ verloren ~ verschollen ~ verirrt ~
 verdattert ~ verweht ~ verworren ~ zerstreut ~ zeitlos

~~~~~ BESORGT SEIN ~~~~~

Leicht Besorgt sein

fähig ~ fokussiert ~ klaren Kopf behalten ~ klar ~ konzentriert ~ gut
 organisiert ~ tüchtig ~ vorbereitet

Mittel Besorgt sein

angeregt ~ angespornt ~ ängstlich ~ aufmerksam ~ aufgeregt ~ Aufgaben im
 Blick ~ achtsam ~ begeisterungsfähig ~ belebt ~ bereit ~ betriebsbereit ~
 besorgt ~ bange ~ beunruhigt ~ erregt ~ fahrig ~ fachkundig ~ gewissenhaft
 ~ gründlich ~ gereizt ~ leistungsfähig ~ motiviert ~ nervös ~ pflichtbewusst ~
 in Sorge ~ terminbewusst ~ unruhig ~ umsichtig ~ vorwärtsgewandt ~
 wachsam

Stark Besorgt sein

angetrieben ~ drängen ~ energisch ~ fieberhaft ~ über fokussiert ~ gekonnt
 ~ getrieben ~ heftig ~ lebhaft ~ rasend ~ übererregt ~ versiert ~ wie wild

~~~~~ ANGST/FURCHT und PANIK ~~~~~

Leichte Angst/Furcht und Panik

aufmerksam ~ argwöhnisch ~ besorgt ~ behutsam ~ beunruhigt ~ bewusst ~
 befremdet ~ befangen ~ aus dem Bauch heraus ~ durchschaubar ~ deutlich ~
 einfühlsam ~ gewahr ~ gefühlsmäßig ~ gedankenvoll ~ gespannt ~ irritiert ~
 instinktiv ~ intuitiv ~ klar ~ kribbelig ~ misstrauisch ~ mulmiges Gefühl ~
 eingeordnet ~ nervös ~ nachdenklich ~ neugierig ~ scharfsinnig ~ sorgsam ~

scheu ~ schüchtern ~ umsichtig ~ unsicher ~ unbehaglich ~ verunsichert ~
vorsichtig ~ bei klarem Verstand ~ wachsam ~ zurückhaltend ~ zappelig ~
zögerlich

Mittlere Angst/Furcht und Panik

ängstlich ~ argwöhnisch ~ ablehnend ~ aufgeschreckt ~ aufmerksam ~ bange
~ beunruhigt ~ bereit ~ durcheinander ~ einfallsreich ~ entnervt ~ erschüttert
~ furchtsam ~ findig ~ sich fürchten ~ fokussiert ~ gestört ~ hochgeschreckt
~ aus dem Konzept gebracht ~ schreckhaft ~ Sicherheit suchend ~ stark ~
verstört ~ verdächtig ~ vorsichtig ~ verschreckt ~ wackelig ~ zitternd ~ zittrig

Starke Angst/Furcht und Panik

abgesondert ~ Angst und Bange werden ~ überaktiviert ~ mit Abscheu gefüllt
~ betroffen ~ brutal ~ dissoziiert ~ ich wage nicht, daran zu denken ~
durchdrehen ~ entsetzt ~ erstarrt ~ erschüttert ~ eingeschüchtert ~ wieder
eingliedern ~ fokussiert ~ davor graut mir ~ gelähmt vor Schreck ~ geschockt
~ von Grauen erfüllt ~ gelähmt ~ gewalttätig ~ erneut integriert ~ panisch
sein ~ in Panik geraten ~ phobisch ~ rasend ~ reglos ~ selbsterhaltend ~
terrorisiert ~ von Trauma heilen ~ unbeweglich ~ aufs Überleben ausgerichtet
~ versteinert

~~~~~ EIFERSUCHT und NEID ~~~~~

Leichte Eifersucht und Neid

angreifbar ~ etwas benötigen ~ beunruhigt ~ beseelt von etwas ~ begeistert
~ bewahrend ~ beschützend ~ fair ~ gerecht ~ ich-bewusst ~ mangelnd ~
etwas missen ~ treuherzig ~ vertrauensvoll ~ verunsichert ~ verbunden ~
verletzlich ~ sich etwas wünschen ~ zweifelnd

Mittlere Eifersucht und Neid

angemessen ~ anspruchsvoll ~ argwöhnisch ~ aufopferungsvoll ~ begehrllich
 ~ bedroht ~ behutsam ~ begierig nach ~ ehrgeizig ~ erfolgreich ~ einsam ~
 eifersüchtig ~ engagiert ~ fordernd ~ geborgen ~ gerecht ~ großzügig ~
 großherzig ~ gebunden ~ geringschätzen ~ hingebungsvoll ~ habgierig ~
 liebevoll ~ misstrauisch ~ motiviert ~ neidisch ~ romantisch ~ selbstlos ~
 selbsterhaltend ~ treu ~ verbunden ~ verpflichtet ~ vorsichtig ~ verlässlich ~
 verliebt ~ wohlhabend ~ zurückhaltend

Starke Eifersucht und Neid

ausdauernd ~ begütert ~ besitzergreifend ~ benachteiligt ~ beharrlich ~
 brennend ~ besessen ~ erfolgshungrig ~ grün vor Neid und Eifersucht ~
 gefräßig ~ fixiert auf ~ geizig ~ geil ~ hartnäckig ~ habsüchtig ~ heißblütig ~
 leidenschaftlich ~ lüstern ~ machtbesessen ~ nachtragend ~ vor Neid platzen
 ~ passioniert ~ reichlich ~ sehnsüchtig ~ schmachend ~ unmäßig ~
 unersättlich

~~~~ FRÖHLICHKEIT, ZUFRIEDENHEIT und pure FREUDE ~~~~

Leichte Fröhlichkeit, Zufriedenheit und pure Freude

belustigt ~ behaglich ~ beseelt ~ blauäugig ~ ermutigt ~ sich einlassen ~
 erwartungsvoll ~ ehrlich ~ entspannt ~ einträchtig ~ friedlich ~ freundlich ~
 gut gelaunt ~ gelassen ~ gefasst ~ heiter ~ hoffnungsvoll ~ lächelnd ~
 mopsfidel ~ offen ~ optimistisch ~ unbefangen ~ positiv ~ unwissend ~ in
 Unkenntnis ~ vergnügt

Mittlere Fröhlichkeit, Zufriedenheit und pure Freude

aner kennend ~ aufgemuntert ~ aufgereggt ~ begeistert ~ befriedigt ~
 beschwingt ~ erfüllt ~ erfreut ~ frisch und munter fühlen ~ freudestrahlend ~
 froh ~ freudig ~ gestärkt ~ nicht geerdet ~ glücklich ~ hocheufreit ~
 hochmütig ~ quirlig ~ lobenswert ~ lebhaft ~ lustig ~ munter ~ neckisch ~
 optimistisch ~ oben auf ~ regeneriert ~ gesunde Selbstachtung ~ schadenfroh

~ stolz ~ verspielt ~ vergnügt ~ verjüngt ~ wirklichkeitsfremd ~
wertschätzend ~ witzig ~ zuversichtlich ~ zufrieden

Starke Fröhlichkeit, Zufriedenheit und pure Freude

arrogant ~ aufgekratzt ~ achtlos ~ ausdehnend ~ aufgeblasen ~ aufgebläht ~
ausgelassen ~ albern ~ befriedigt ~ begeistert ~ beschwingt ~ durchgeknallt
~ voller Ehrfurcht ~ euphorisch ~ entzückt ~ ekstatisch ~ erregt ~
egozentrisch ~ außer sich vor Freude ~ freudestrahlend ~ flüchtig ~ flatterhaft
~ glücklich ~ herrlich ~ hochmütig ~ hochofren ~ hingerissen ~ ich-
bezogen ~ jubilierend ~ leichtgläubig ~ leichtsinnig ~ manisch ~ rücksichtslos
~ selbstvergessen ~ selbstverliebt ~ Schwindel erregend ~
selbstverherrlichend ~ selig ~ strahlend ~ überheblich ~ überglücklich ~
unbeständig ~ verzückt ~ verzaubert ~ vermessen ~ waghalsig ~
wiederhergestellt

~~~~ TRAURIGKEIT, KUMMER und TRAUER ~~~~

Leichte Traurigkeit, Kummer und Trauer

antriebslos ~ beständig ~ bedauernd ~ entspannt ~ enttäuscht ~ fließend ~
fundiert ~ in Gedanken versunken ~ geistig abwesend ~ gelöst ~ geerdet ~
geknickt ~ grüblerisch ~ lustlos ~ leise ~ nachdenklich ~ schwach ~
sehnsuchtsvoll ~ teilnahmslos ~ ruhig ~ unterbrochen ~ wehmütig

Mittlere Traurigkeit, Kummer und Trauer

akzeptierend ~ achtungsvoll ~ beruhigen ~ betrübt ~ betrauern ~ beklagen ~
bedrückt ~ ehren ~ ehrerbietig ~ erleichtert ~ entspannt ~ erschöpft ~
entmutigt ~ erinnern ~ gedenken ~ mit schwerem Herzen ~ kummervoll ~
lebensmüde ~ lindern ~ mutlos ~ mildern ~ niedergeschlagen ~ regeneriert ~
ruhig ~ rührselig ~ schwermütig ~ sorgenvoll ~ still ~ schmerzvoll ~
trübsinnig ~ trauervoll ~ trauern ~ traurig ~ unglücklich ~ verjüngt ~
wiederhergestellt ~ weinerlich

Starke Traurigkeit, Kummer und Trauer

aussichtslos ~ deprimiert ~ einsam ~ freigelassen ~ gereinigt sein ~ gebrochenen Herzens ~ geheilt sein ~ gramgefüllt ~ gramvoll ~ hoffnungslos ~ hinterblieben sein ~ heiligen ~ losgelassen ~ mutlos ~ voller Schmerz ~ schmerzgeplagt ~ trauern ~ todunglücklich ~ trostlos ~ untröstlich ~ einen Verlust erleiden ~ voller Verzweiflung ~ verzweifelt ~ verzagt ~ verlassen ~ verloren ~ verdrießlich ~ wiederbelebt ~ weihen

~~~~ Suizidalität, Depression oder Lebensmüdigkeit ~~~~

Leichte Suizidalität, Depression oder Lebensmüdigkeit

absichtslos ~ abgestumpft ~ apathisch ~ antriebslos ~ bestimmt ~ desinteressiert ~ leicht erregbar ~ entschieden ~ entmutigt ~ entschlossen ~ erfahren ~ gleichgültig ~ genug haben von ~ humorlos ~ hilflos ~ indifferent ~ impulsiv ~ introvertiert ~ kontaktarm ~ die Luft ist raus ~ lustlos ~ lebensüberdrüssig ~ melancholisch ~ müde ~ mutlos ~ niedergeschlagen ~ negativ ~ die Nase voll haben von ~ nichtswürdig ~ ohnmächtig ~ pessimistisch ~ praktisch ~ planlos ~ realitätsnah ~ ratlos sein ~ etwas satt haben ~ sachlich ~ sich schal fühlen ~ träge ~ teilnahmslos ~ unterdrückt ~ vereinsamt ~ vereinzelt ~ verunsichert ~ sich wertlos fühlen ~ weltentrückt ~ zurückgezogen

Mittlere Suizidalität, Depression und Lebensmüdigkeit

ausweglos ~ aussichtslos ~ keinen Bock haben ~ beraubt ~ befreit ~ dunkel ~ düster ~ deprimiert ~ erschöpft ~ erbärmlich ~ freudlos ~ fatalistisch ~ grauenhaft ~ gewiss ~ gedrückt ~ gebrochen ~ immer gereizt, verärgert oder wütend (siehe Ärger-Liste) ~ genervt ~ hoffnungslos ~ inhaltsleer ~ nach innen gerichtet ~ jämmerlich ~ krankhaft ~ leer ~ leidenschaftslos ~ keine Lust mehr haben ~ missvergnügt ~ mürrisch ~ morbid ~ niedergeschmettert ~ schwermütig ~ schicksalsergeben ~ mit Sicherheit ~ tatenlos ~ trübsinnig ~ trostlos ~ überzeugt ~ unglücklich ~ unbeweglich ~ untätig ~ überwältigt ~ überwintern ~ unrettbar ~ verlassen ~ verzweifelt ~ verbissen ~ verdrießlich

Starke Suizidalität, Depression und Lebensmüdigkeit

am Boden zerstört ~ befreit ~ betäubt ~ desolat ~ draufgängerisch ~ erstarbt
 ~ bitter enttäuscht ~ fix und fertig sein ~ frei fließend ~ unter Folterqualen ~
 gepeinigt ~ geschockt ~ grau in grau ~ gequält ~ leichtsinnig ~ lebensmüde ~
 martern ~ nihilistisch ~ öde ~ mit etwas ringen ~ schmerzgeplagt ~
 selbstzerstörerisch ~ selbstmörderisch ~ selbstmordgefährdet ~ schikaniert ~
 trist ~ Todessehnsucht ~ todunglücklich ~ unbekümmert ~ dem Untergang
 geweiht ~ umgewandelt ~ verdammt ~ verwandelt ~ verwüstet ~ verheert ~
 verloren ~ alle Werte verneinend ~ waghalsig ~ wiedergeboren ~ zerstört

Hinweis: Sie müssen nicht warten, bis ihre Qualen sehr stark sind, wenn sie Selbstmordgedanken haben, bevor Sie Hilfe suchen. Im Gegenteil: Wenn Sie Ihre Selbstmordgedanken bereits im Anfangsstadium erkennen können, können Sie oft verhindern, dass Sie in einen Abgrund stürzen. Ihre Fähigkeit, ihre Emotionen wahrzunehmen und sensibel für sie zu sein, kann ihnen dabei buchstäblich das Leben retten!

Wenn Sie suizidal sind oder jemanden kennen, dem es so geht, finden Sie 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/gesprachsempfehlungen/>):

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.