

Tabelle „Emotionen“¹

	Spalte A	Spalte B
Reihe 1	<ul style="list-style-type: none"> • Verlassenheit • Verratensein • Aussichtslosigkeit • Verlorensein • Nicht erwiderte Liebe / nicht geliebt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergebliche Mühe • Herzschmerz • Unsicherheit • Übermaß an Freude • Verletzlichkeit / Verletztsein • Fassungslosigkeit
Reihe 2	<ul style="list-style-type: none"> • Beunruhigung • Verzweiflung • Empörung / Abscheu • Nervosität • Sorge 	<ul style="list-style-type: none"> • Versagen • Hilflosigkeit • Hoffnungslosigkeit • Kontrollverlust • Geringe Selbstachtung • Geringes Selbstvertrauen
Reihe 3	<ul style="list-style-type: none"> • Zum Weinen zumute • Entmutigtsein • Ablehnung • Traurigkeit • Bedauern / Reue 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit • Verteidigungshaltung • Trauer / Gram • Selbstmisshandlung • Sturheit / Starrsinn
Reihe 4	<ul style="list-style-type: none"> • Wut / Zorn • Bitterkeit • Schuldgefühl • Hass • Groll / Unmut • Zerstörungswut 	<ul style="list-style-type: none"> • Niedergeschlagenheit / Depression • Frustration • Unentschlossenheit • Bestürzung / Panik • Undankbarkeit / für selbstverständlich genommen
Reihe 5	<ul style="list-style-type: none"> • Beschuldigung • Scheu / Grausen • Angst • Entsetzen / Horror • Verärgerung • Nicht zugehörig sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Innerer Konflikt • Unsicherheit im Kreativen • Grauen / Schrecken • Nicht unterstützt werden • Kraftlosigkeit / Schwäche
Reihe 6	<ul style="list-style-type: none"> • Gedemütigt werden / sein • Neid / Eifersucht • Sehnsucht / Verlangen • Begierde • Überfordertsein / Überwältigtsein 	<ul style="list-style-type: none"> • Stolz • Scham • Schockiertsein / Schockzustand • Minderwertigkeit • Wertlosigkeit

¹ Frei nach Bradley Nelson