

1. Emotionen

1.1. Definition:

- Ein kurzzeitiges stimulus abhängiges Erleben von Reizen (Körper- bzw. Sinnesempfindungen), einhergehend mit Motivation, Ausdruck und häufig auch Kognition. Als Stimuli für eine Emotion kommen hauptsächlich externe Stimuli, Kognitionen oder andere Emotionen in Frage.
- Eine Emotion stellt eine Bewertung und Reaktion auf einen dieser Stimuli dar und besteht aus mehreren Komponenten:
 - einem somatischen Geschehen i. S. einer Aktivierung bestimmter körperlicher Systeme (Schwitzen etc.)
 - einem behavioralen Anteil i. S. von Ausdruck und Verhalten (Laufen etc.)
 - kognitiven Prozessen (gedankliche Repräsentationen, bewertende Kognitionen)
 - einem motivationalen Geschehen (Ausrichtung auf ein Ziel) einer subjektiv empfundenen Komponente (Gefühl)

1.2. Funktion von Emotionen:

- Signalfunktion bezüglich der Bedürfnisse:
Emotionen helfen uns einzuschätzen welche motivationale Relevanz ein äußerer oder innerer Reiz vor dem Hintergrund der genannten Grundbedürfnisse bzw. individuellen Bedürfnisse hat
- Handlungsantrieb:
Emotionen lenken uns entweder durch ein positives Empfinden in eine bestimmte Richtung oder bei einem negativen Empfinden von einer bestimmten Richtung weg. Im Alltag schaffen Emotionen eine Handlungsdisposition d.h. eine Neigung sich der Emotion entsprechend zu verhalten. Nur über Gedanken und Verhalten kann ein Mensch seine Situation soweit verändern, dass er seine Bedürfnisse befriedigt
- Signalfunktion in der Interaktivierung von Menschen
Der Ausdruck von Emotionen gibt demgegenüber wesentliche Informationen über die Befindlichkeit, Motivation, Handlungstendenz eines Menschen. Sie haben eine wesentliche regulierende Funktion auf das interaktionale Verhalten von Menschen

1.3. Einteilung von Emotionen:

- Basisemotionen beziehen sich auf die basale Ebene, gelten für alle Menschen, biologisch gleichsam verankert
- Komplexe Emotionen sind ein Resultat im Umgang mit realen, antizipierten, erinnerten oder imaginierten Begegnungen mit anderen Menschen

1.4. Emotionsregulation:

- Erlernt der Mensch im Laufe seiner Entwicklung
- Bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, seinen Emotionen und den hieraus entspringenden Handlungsbereitschaften nicht mehr passiv ausgeliefert zu sein, sondern vor dem Hintergrund der zunehmenden Komplexität und Widersprüchlichkeit seiner Bedürfnisse und Motivationen, einen aktiven Einfluss auf seine Emotionen nehmen zu können. Diese Form der Regulation besteht im Wesentlichen darin, zwischen dem Erleben einer Emotion und der entsprechenden Handlung eine Phase der Überlegung, der Abwägung und des Planens, als Phasen der Reflexion einzulegen. (Reflexive Emotionsregulation)

1.5. Wichtige Emotionen:

Freude / Zuneigung und Liebe / Stolz und Selbstzufriedenheit / Angst /
Unsicherheit / Ärger, Wut, Zorn / Scham, Minderwertigkeit, Schuld /
Traurigkeit und Verzweiflung / Einsamkeit

- C. H. Lammers

3.2. Lammers:

Abneigung Abscheu Ärger Aggressionen Amüsiertheit Angst
Anteilnahme Bedauern Bedrückung Begehren Begeisterung
Belustigung Beschwingtheit Besorgnis Betrübtheit Beunruhigung
Bewunderung Dankbarkeit Ehrfurcht Eifersucht Einsamkeit Ekel
Entmutigung Entsetzen Enttäuschung Ergriffenheit Erleichterung
Erniedrigung Erregung Euphorie Freude Fröhlichkeit Frustration
Furcht Gereiztheit Glück Grant Groll Hass Heimweh Heiterkeit
Hoffnung Hoffnungslosigkeit Irritation Kälte Kampflust Kummer
Langeweile Leere Leidenschaft Liebe Lust Missfallen
Missstimmung Misstrauen Mitgefühl Mitleid Neid Neugierde
Niedergeschlagenheit Panik Ratlosigkeit Reue Rührung
Schadenfreude Scham Schmerz Schreck Schuld Schwermut
Sehnsucht Sorge Spannung Staunen Stolz Trauer Traurigkeit
Triumph Trotz Überdruß Übermut Überraschung Ungeduld Unlust
Unruhe Unsicherheit Verachtung Verdruss Verärgerung Vergnügen
Verlangen Verlassenheit Verlegenheit Vermissen Verstimmtheit
Vertrauen Verwunderung Verzweiflung Wärme Wehmut Widerwille
Wohlempfinden Wohlwollen Wut Zärtlichkeit Zorn
Zufriedenheit
Zuneigung Zutrauen

-C.H. Lammers-

Grundkategorien von Bedürfnissen / Interessen

Bindung, Beziehung	Sicherheit	Entwicklung
Kontakt	Orientierung	Sinn
Nähe, Intimität	Ordnung	Persönliches Wachstum
Wahrgenommen werden	Sicherheit, Absicherung	Stärke, Leistung, Kompetenz
Akzeptanz	Stabilität	Autonomie
Respekt	Zuverlässigkeit	Selbstverwirklichung
Wertschätzung	Berechenbarkeit	Autonomie
Zugehörigkeit	Klarheit	Freiheit
Verständnis	Transparenz	Selbstwert
Solidarität	Ausgeglichenheit	Authentizität
Unterstützung	Schutz	Kreativität
Rücksichtnahme	Beständigkeit	Integrität
Ehrlichkeit		Veränderung, Wandel
Fürsorge		
Harmonie, Friede		
Vertrauen		

- Patera -