

Emotionale Kompetenzen

48 Elemente welche die Entwicklung Ihrer emotionalen Kompetenzen beschleunigen.

Positive Gefühle: Wie wir uns fühlen, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden.

Negative Gefühle: Wie wir uns fühlen, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

1	Abwertung	abgewiesen, missachtet, verleugnet, abgelehnt, verachtet, verletzt, geringgeschätzt, gekränkt beachtet, beliebt, angesehen, geachtet, begehrt, geliebt, verehrt
2	Angst	gelähmt, hysterisch, resigniert, furchtsam, ängstlich, niedergedrückt, alarmiert, besorgt, zaghaft, guten Mutes, zuversichtlich, unverzagt, beherzt, mutig, tapfer, furchtlos, verwegen, waghalsig, tollkühn
3	Arroganz	hochtrabend, überheblich, anmassend, eitel, siegessicher, selbstbewusst, schwungvoll, hochmütig schüchtern, befangen, verkrampft, beengt, minderwertig
4	Dankbarkeit	dankbar, verbunden, dienlich, förderlich, segensreich, vorteilhaft, ergriffen undankbar, gemein, schäbig, abscheulich, befangen, niederträchtig
5	Ehrgeiz	rücksichtslos, egoistisch, tüchtig, unermüdlich, tatkräftig, strebsam, beharrlich, eifrig, ambitioniert gleichgültig, müssig, träge, phlegmatisch, faul, bequem, untätig, behäbig
6	Eifersucht	besitzergreifend, missgünstig, kleinmütig, misstrauisch, neidisch, gleichgültig, gefühllos grosszügig, wohlgesinnt, grossmütig, vergebend, selbstlos
7	Einsamkeit	einsam, ausgeschlossen, entfremdet, verlassen, ungebunden, allein, distanziert gut aufgehoben, verbunden, aufgenommen, angenommen, sicher, geborgen, vereinnahmt, nahe
8	Ekel	angeekelt, abgestossen, widerwillig, unbehaglich, angewidert, abgeneigt, schockiert anziehend, fasziniert, wohl, angenehm, ansprechend, zusagend, betörend

9	Empfindlichkeit	<p>übersensibel, nachtragend, verletzlich, feinfühlig, einführend, rücksichtsvoll, liebevoll</p> <p>unnachgiebig, gefühllos, gleichgültig, gefühllos, tyrannisch, brutal</p>
10	Entschlossenheit	<p>entschlossen, ausdauernd, bereit, bestimmt, energisch, tatkräftig, zielstrebig, mutig, gefasst</p> <p>unentschlossen, zwiespältig, uneins, unentschieden, unsicher, unschlüssig, verängstigt, zerrissen, ängstlich</p>
11	Enttäuschung	<p>traurig, untröstlich, entmutigt, verzagt, niedergeschlagen, verärgert, frustriert, unwohl</p> <p>zufrieden, anspruchslos, unkompliziert, sorglos, heiter, leicht, vergnügt</p>
12	Fähigkeit	<p>talentiert, begnadet, geübt, begabt, wirkungsvoll, ausgebildet, gebildet, selbstsicher, selbstzufrieden</p> <p>ratlos, ausserstande, ungeschickt, unfähig, wertlos, hilflos, ohnmächtig, miserabel</p>
13	Freiheit	<p>frei, befreit, uneingeschränkt, selbstverantwortlich, vorbehaltlos, gelassen, freiwillig, losgelöst, unbehindert, ungebunden, ungezwungen, sicher</p> <p>genötigt, gezwungen, verfolgt, gefangen</p>
14	Freude	<p>freudig, erfreut, angenehm, heiter, wohligh, aufmunternd, ausgefüllt, beglückt, froh, fröhlich, zuversichtlich, glücklich, lustig, vergnügt</p> <p>freudlos, trübsinnig, schmerz erfüllt, bedrückt, bekümmert, betrübt, depressiv, geknickt, melancholisch, beklagenswert, traurig, schwermütig, trostlos, unlustig, öde, tot</p>
15	Friede	<p>harmonisch, friedlich, friedfertig, verträglich, ungefährlich, versöhnlich, gewaltlos, einträchtig, freundlich, sicher</p> <p>angespannt, gewalttätig, destruktiv, rücksichtslos, rebellisch, aufrührerisch, zerstörerisch, streitlustig, aggressiv</p>
16	Frust	<p>enttäuscht, unbefriedigt, überfordert, verzweifelt, ärgerlich, deprimiert, genervt, lustlos, unwohl, verstört</p> <p>ernüchtert, erregt, ekstatisch, fasziniert, hingerissen, spannungsgeladen, dramatisch, explosiv</p>

17	Geiz	sparsam, mickrig, kärglich, jämmerlich, erbärmlich, knauserig, habgierig, raffgierig, kleinlich spendabel, grosszügig, gebefreudig, verschwenderisch
18	Gier	süchtig, besessen, verlangend genügsam, schlicht, gemässigt, diszipliniert, enthaltsam, bescheiden, wunschlos, zufrieden
19	Glück	glücklich, heiter, abgeklärt, ausgefüllt, bedürfnislos, wunschlos, zufrieden, berauscht, erfüllt unglücklich, bedrückt, bekümmert, betrübt, kummervoll, trübsinnig, traurig
20	Hass	hasserfüllt, bitter, rachsüchtig, abgeneigt, grausam, gewissenlos, abscheulich, feindselig, verärgert, empört wohlwollend, zugeneigt, wohlgesinnt, barmherzig, freundlich, entgegenkommend, herzlich, grossmütig, warmherzig
21	Hilflosigkeit	hilflos, abhängig, unsicher, angewiesen, ausgeliefert, befangen, kraftlos, mutlos, machtlos, ungeeignet, verlegen, verstört kraftvoll, mächtig, geeignet, hilfreich, brauchbar, nützlich, leistungsfähig
22	Hoffnung	froh, fröhlich, enthusiastisch, guten Mutes, zuversichtlich langweilig, desinteressiert, leer, besorgt, ängstlich, verzweifelt, elend
23	Interesse	interessiert, neugierig, motiviert, aufgeschlossen, aufnahmebereit, empfänglich, erwartungsvoll, gespannt, fasziniert, gebannt, gefesselt, wissbegierig, aufmerksam, gewissenhaft, freundlich, entgegenkommend, locker, konzentriert, hilfsbereit gleichgültig, desinteressiert, stumpf, lethargisch, energielos, teilnahmslos, zerstreut, achtlos, unachtsam, gefühllos, gefühlsarm, teilnahmslos, träge, unnahbar
24	Kraft	intensiv, belastbar, stark, zäh, standfest, robust, massiv, vehement, betont, plakativ, reisserisch, penetrant, energisch schwach, hilflos, bedürftig, geschwächt, mitgenommen, erschlagen, elend, entkräftet, labil, niedergeschlagen

25	Langeweile	<p>gelangweilt, unberührt, fantasielos, ideenarm, unausgefüllt, einfältig, spiessig, eintönig, bedeutungslos, unwichtig, fad, gehaltlos, gleichgültig, lahm, monoton, träge, apathisch, lustlos</p> <p>kurzweilig, angeregt, abwechslungsreich, interessant, vergnüglich, erfrischend, erfinderisch, prickelnd, einfallsreich</p>
26	Lebendigkeit	<p>lebendig, belebt, beseelt, spannend, aktiv, geschäftig, dynamisch, rastlos, temperamentvoll, agil, rege, vital, munter, schwungvoll, ekstatisch, energiegeladen</p> <p>leiblos, tot, abgestorben, taub, abgestumpft, unbeteiligt, passiv, empfindungslos, dumpf, inaktiv, leidenschaftslos, teilnahmslos</p>
27	Leichtigkeit	<p>Leicht, einfach, entspannt, mühelos, locker, problemlos, spielerisch, unbeschwert, erleichtert, klar, unbekümmert</p> <p>beschwerlich, mühevoll, anstrengend, strapaziös, ermüdet, mühsam, unbequem</p>
28	Mitgefühl	<p>empfindsam, gefühlvoll, gütig, höflich, menschlich, nachgiebig, uneigennützig, warmherzig, rücksichtsvoll, bewegt, gerührt, mitleidend, mitleidig,</p> <p>teilnahmslos, gleichgültig, kalt, isoliert, zurückweisend, distanziert</p>
29	Mitleid	<p>mitleidig, teilnehmend, barmherzig, einfühlsam, empfindsam, mitfühlend, herzlich, gütig</p> <p>grausam, erbarmungslos, kaltherzig, brutal, egoistisch, skrupellos, böse, gefühllos, roh, grob, hart, rücksichtslos</p>
30	Müdigkeit	<p>müde, ermüdet, ausgelaugt, niedergeschlagen, antriebslos, erschöpft, nervös</p> <p>munter, erholt, unternehmenslustig, agil, angeregt, ausgeruht, quicklebendig, quirlig, emsig, aufmunternd</p>
31	Neid	<p>missgünstig, eifersüchtig, kühl, distanziert, desinteressiert, gleichgültig</p> <p>gelassen, tolerant, grossherzig, generös, grosszügig, freizügig</p>
32	Optimismus	<p>frohen Mutes, unverdrossen, zuversichtlich, vorteilhaft, gelassen, begeistert</p> <p>pessimistisch, bedrückt, schwermütig, hoffnungslos, mutlos, schicksalsergeben, trostlos</p>

33	Scham	<p>scheu, beschämt, betroffen, befangen, reuevoll, verlegen, verwirrt, gehemmt, reserviert, zurückhaltend, gezwungen, schüchtern, verkrampft</p> <p>offen, smart, kultiviert, beschwingt, freudig, übermütig, selbstbewusst, eitel, unbescheiden, hochmütig, angeberisch, überheblich</p>
34	Schuld	<p>schuldbewusst, schuldbeladen, fehlerhaft, mangelhaft, gescheitert, sündig, gewissenlos, erschüttert</p> <p>unschuldig, arglos, ahnungslos, unbesorgt, naiv, harmlos, verschämt</p>
35	Skepsis	<p>misstrauisch, zweifelnd, zögerlich</p> <p>vertrauend, vertrauensselig</p>
36	Sorgen	<p>sorgenvoll, bedrückt, beschwerlich, belastet, besorgt, schwer, unterjocht, genötigt, bestürzt, durcheinander</p> <p>unbesorgt, unaufdringlich, einfach, tragbar, leicht, erleichtert, spielerisch, sorglos, geschützt</p>
37	Spannung	<p>entspannt, aufmerksam, andachtsvoll, konzentriert, gesammelt, erregt, neugierig, gespannt</p> <p>angespannt, ungeheuer, verkrampft, verstimmt, uneins, entzweit, gegensätzlich, zwiespältig</p>
38	Stärke	<p>stark, engagiert, imposant, ausdauernd, immun, ausgeprägt, kräftig, bedeutend, mächtig, hart, bedrohlich</p> <p>schwach, bedroht, angegriffen, gepeinigt, gequält</p>
39	Staunen	<p>verwundert, verblüfft, überrascht, erwartungsvoll, erstaunt</p> <p>verwirrt, überrumpelt, geschockt, erschreckt, in Panik</p>
40	Stolz	<p>eingebildet, herablassend, überheblich, gradlinig, beharrlich, souverän, bescheiden, selbstsicher</p> <p>verlegen, beschämt, schüchtern, beengt, schuldig, reuevoll</p>
41	Stress	<p>gereizt, angespannt, umtriebig, ruhelos, beunruhigt, genervt</p> <p>kontrolliert, leidenschaftslos, gesammelt, gespannt, aufmerksam, ruhig, entspannt, gelassen, harmonisch</p>
42	Sympathie	<p>angenehm, anziehend, attraktiv, bezaubernd, lebenswürdig, nett, charmant, gewinnend</p> <p>unsympathisch, ablehnend, zurückweisend, betreten, peinlich, verlegen, beschimpft, erniedrigt</p>

43	Trauer	<p>bedrückt, niedergeschlagen, verbittert, bekümmert, enttäuscht, leidend, depressiv, hoffnungslos, verdrisslich, melancholisch, miserabel, in Nöten, missbehaglich, missvergnügt, unmutig</p> <p>heiter, erfreut, beschwingt, fröhlich, freudig, sorglos, froh, unbekümmert, glücklich</p>
44	Trotz	<p>aufmüpfig, unversöhnlich, rebellisch, eigensinnig, halstarrig, eigenbrötlerisch, unausstehlich, unnachgiebig, verbohrt, widerspenstig, ärgerlich, entrüstet, streitlustig</p> <p>nachgiebig, aufgeschlossen, friedfertig, versöhnlich, gutmütig, entgegenkommend, verständnisvoll</p>
45	Unruhe	<p>unruhig, angespannt, aufgeregt, besorgt, furchtsam, hektisch, rastlos, nervös, reizbar, lebhaft, unbeständig, zappelig, ängstlich, durcheinander, genervt</p> <p>ruhig, beruhigt, gelassen, abgeklärt, ausgeglichen, bedächtig, beherrscht, beruhigt, still, besonnen, diskret, wortkarg, steif, erstarrt, apathisch</p>
46	Wut	<p>verdrisslich, bissig, wütend, zornig, aggressiv, boshaft, erbittert, frustriert, feindlich, sauer, irritiert, ärgerlich, gestört, verstimmt, aufgeregt</p> <p>freundlich, vergnügt, angenehm, freudig, aufmerksam, barmherzig, entgegenkommend, freundschaftlich, gewogen, heiter, liebenswürdig</p>
47	Zufriedenheit	<p>zufrieden, befriedigt, mässig, genügsam, unbeschwert, wohlig, abgeklärt, ausgeglichen, behaglich, beschwingt, erfrischt</p> <p>unzufrieden, enttäuscht, unmässig, verlangend, missmutig, schlecht gelaunt, muffelig, unlustig, unausstehlich</p>
48	Zuneigung	<p>geliebt, verliebt, befreundet, bewundert, attraktiv, liebevoll, fürsorglich, mitfühlend, zärtlich, betört, verblendet, berührt</p> <p>zurückgewiesen, verachtet, verletzt, erniedrigt, gehasst, angefeindet, rachsüchtig, liebesbedürftig, grausam</p>