

**VDS32 Emotionsanalyse:**

Name/Vorname: .....

Datum: .....

**Emotionsanalyse I Meine Gefühle**

Nehmen Sie sich für die Analyse Ihrer Gefühle Zeit.

Spüren Sie (am besten mit geschlossenen Augen nach, ob Sie das betreffende Gefühl öfter haben. Kreuzen Sie dann an, wie oft (0 oder 1 oder 3). Bleiben Sie beim gleichen Gefühl und entscheiden Sie, nach dem Sie in sich hinein gespürt haben, ob Sie dieses Gefühl **akzeptieren** oder **ablehnen** und ob es zu den Gefühlen gehört, die Sie **kaum/nicht aushalten** können bzw. zu jenen, die Sie sich kaum oder **nicht trauen** zu haben. Gehen Sie erst dann zum nächsten Gefühl weiter, wenn Sie all diesen Fragen nachgespürt haben.

Gefühl	habe ich kaum oder nie	habe ich mittel	habe ich oft	akzeptiere ich	lehne ich ab	halte ich kaum bzw. nicht aus	traue ich mich kaum/ nicht
<b>A FREUDE</b>							
F1 Freude	0	1	2				
F2 Begeisterung	0	1	2				
F3 Glück	0	1	2				
F4 Übermut	0	1	2				
F5 Leidenschaft	0	1	2				
F6 Lust	0	1	2				
F7 Zufriedenheit	0	1	2				
F8 Stolz	0	1	2				
F9 Selbstvertrauen	0	1	2				
F10 Gelassenheit	0	1	2				
F11 Überlegenheit	0	1	2				
F12 Dankbarkeit	0	1	2				
F13 Vertrauen	0	1	2				
F14 Zuneigung, Liebe	0	1	2				
F15 Rührung	0	1	2				
<b>B TRAUER</b>							
T1 Traurigkeit	0	1	2				
T2 Verzweiflung	0	1	2				
T3 Sehnsucht	0	1	2				
T4 Einsamkeit	0	1	2				
T5 Leere, Langeweile	0	1	2				
T6 Enttäuschung	0	1	2				
T7 Beleidigtsein	0	1	2				
T8 Mitgefühl	0	1	2				

<b>C ANGST</b>							
A1 Angst, Furcht	0	1	2				
A2 Anspannung und Nervosität	0	1	2				
A3 Verlegenheit	0	1	2				
A4 Selbstunsicherheit	0	1	2				
A5 Unterlegenheit	0	1	2				
A6 Scham	0	1	2				
A7 Schuldgefühl	0	1	2				
A8 Reue	0	1	2				
A9 Sorge	0	1	2				
A10 Ekel	0	1	2				
A11 Schreck	0	1	2				
<b>D WUT</b>							
W1 Ärger, Wut, Zorn	0	1	2				
W2 Misshmut	0	1	2				
W3 Ungeduld	0	1	2				
W4 Widerwille, Trotz	0	1	2				
W5 Abneigung, Hass	0	1	2				
W6 Verachtung	0	1	2				
W7 Misstrauen	0	1	2				
W8 Neid	0	1	2				
W9 Eifersucht	0	1	2				
	<b>habe ich kaum/nie</b>	<b>habe ich mittel</b>	<b>habe ich oft</b>	<b>akzeptiere ich</b>	<b>lehne ich ab</b>	<b>halte ich kaum bzw. nicht aus</b>	<b>traue ich mich kaum/nicht</b>

## Emotionsanalyse II Mein Umgang mit meinen Gefühlen

### Bisheriger dysfunktionaler Umgang mit Gefühlen

Copyright S. Sulz, CIP München 2005

Nr.	Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ... 0=nein, 1=etwas, 2= mittel, 3 = sehr	Bitte ankreuzen:	Bei welchem Gefühl?
1	Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich	0...1...2...3	
2	Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe	0...1...2...3	
3	Ich habe das Gefühl nur ganz schwach	0...1...2...3	
4	Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe	0...1...2...3	
5	Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende	0...1...2...3	
6	Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen	0...1...2...3	
7	Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt	0...1...2...3	
8	Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend	0...1...2...3	
9	Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält	0...1...2...3	
10	Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus	0...1...2...3	
11	Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich	0...1...2...3	
12	Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme	0...1...2...3	
13	Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre	0...1...2...3	
GUG	Gesamtwert Umgang mit Gefühlen (Summe)		

### Welches sind Ihre drei häufigsten Arten des Umgangs mit Gefühlen?

Am häufigsten ist

Nr. ....

Am zweithäufigsten ist

Nr. ....

Am dritthäufigsten ist

Nr. ....

## Emotionsanalyse III Reaktion Anderer

### Wie reagieren Ihre Bezugspersonen auf Ihren Umgang mit Ihren Gefühlen?

Auf meine verschiedenen Umgangsarten mit meinen Gefühlen reagieren meine wichtigen Bezugspersonen wiederholt so:

1. ( ) Er/sie merkt gar nicht, daß ich dieses Gefühl habe
2. ( ) Er/sie sagt, es gäbe doch keinen Grund für dieses Gefühl
3. ( ) Er/sie sagt, ich solle mich doch zusammenreißen
4. ( ) Er/sie versteht nicht, was ich brauche
5. ( ) Er/sie sagt Dinge, die das Gefühl noch stärker machen
6. ( ) Er/sie zeigt keinerlei Gefühle, bleibt kalt
7. ( ) Er/sie wird ärgerlich, wütend
8. ( ) Er/sie lehnt mich ab, weist mich ab
9. ( ) Er/sie bestraft mich mit Liebesentzug
10. ( ) Er/sie rechtfertigt sich
11. ( ) Er/sie versucht, sich mit Ausreden rauszureden
12. ( ) Er/sie sagt nichts mehr, verstummt
13. ( ) Er/sie rennt einfach weg, raus
15. ( ) Er/sie ist sehr betroffen
16. ( ) Er/sie bekommt das gleiche Gefühl wie ich
17. ( ) Er/sie zeigt Verständnis für mich und mein Gefühl
18. ( ) Er/sie tut/sagt das, was ich in diesem Moment brauche/will

### Heute: Was sind die drei häufigsten Reaktionen Ihrer wichtigen Bezugspersonen?

- (Nr. ...) ..... Wer? .....
- (Nr. ...) ..... Wer? .....
- (Nr. ...) ..... Wer? .....

### In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen Ihrer Mutter?

- (Nr. ...) .....
- (Nr. ...) .....

### In Ihrer Kindheit: Was waren die beiden häufigsten Reaktionen Ihres Vaters?

- (Nr. ...) .....
- (Nr. ...) .....

Und so reagierte ich wiederum auf deren Reaktion bzw. **so ging die betreffende Situation dann aus:**

.....

.....

.....

Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Mühe!