

Weitere Beispiele für negative Emotionen

In der folgenden Übersicht finden Sie weitere Beispiele für typische negative Gefühle, deren körperliche Reaktionen, Gedanken und Verhaltensweisen. Behalten Sie jedoch immer im Hinterkopf, dass jeder Mensch eine Emotion anders erlebt und darauf reagiert. Dies sind somit nur Möglichkeiten.

Emotion	Körperliche Reaktionen	Gedanken	Verhalten
Ärger & Wut	Herzrasen, Zittern, hoher Blutdruck, Anspannung der Muskulatur, Fäuste ballen, Schwitzen	„Das geht so nicht!“ „Das lasse ich nicht mit mir machen!“	‚Dampf ablassen‘ Rückzug und ‚schmollen‘
Angst & Panik	Schwitzen, Herzrasen, Zittern, Übelkeit, Durchfall	„Ich packe das alles nicht“	Fahriges Verhalten Überreaktionen
Mitleid	Erschöpfung, Weinen, Schmerzen in der Brust, Klos im Hals	„Diese Person tut mir so leid“	Rückzug oder Versuch der Überkompensation
Neid	Herzrasen, Zittern, hoher Blutdruck, Anspannung der Muskulatur, Fäuste ballen, Schwitzen	„Warum wird mein Kollege gelobt und ich nicht?“	Rückzug und ‚schmollen‘ Versuch der Überkompensation bis zu schädigendem Verhalten
Scham	Erschöpfung, Weinen, Schwitzen, Herzrasen, Zittern, Übelkeit, Durchfall	„Das ist mir so peinlich“	Rückzug und Isolation oder Versuch der Überkompensation

Quelle: angelehnt an Barnow, S. (2018). *Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert*. Berlin-Heidelberg: Springer.