

## Handout Emotionen systematisch kennenlernen

In der Psychologie werden Emotionen als „genetisch verankerte ‚Stellungnahmen‘ des Subjerts zur Umwelt in Form seines unmittelbaren Erlebens“<sup>1</sup> verstanden. Die Person, in der eine Emotion aufsteigt, reagiert also auf eine auslösende Situation. Emotionen haben also einen Auslöser. Man freut sich über etwas, ist stolz auf etwas, usw. Dieses „etwas“ muß nicht konkret existieren, sondern kann auch vorgestellt sein. Das wird auch in der psychologischen Forschung gerne genutzt. Um Emotionen hervorzurufen, können Situationen imaginiert werden, aber auch Bilder, Filme, Texte, manchmal auch Musik genutzt werden.<sup>2</sup>

Im ersten Teil dieses Handouts finden Sie, in Anlehnung an typische Situationen, wie sie Scherer u.a. 1983, Shaver u.a. 1987 sowie Wallbott/Scherer 1986 identifiziert haben, eine Auflistung an zu imaginierende Situationen oder Gedanken, die zur vorangestellten Emotion führen können.

Im zweiten Teil finden Sie eine Liste an Gefühlsbezeichnungen, danach geordnet, ob sie besonders stark oder sehr schwach gefühlt werden. Im dritten Teil finden Sie einen Auszug einer Bildergalerie, die ebenfalls Emotionen induzieren kann, sowie einen Link zur University of Florida, die neben Bild- auch Wort- und Tondatenbanken bereithält, um Emotionen zu induzieren.

### Emotionsauslösende Situationen, Gedanken, Vorstellungen

- Ekel
  - Du stellst fest, dass du dich ekelerregenden Dingen näherst.
  - Du glaubst, dass ekelerregende Dinge dich berühren!
  - Du glaubst, dass du hilflos bist.
  - Du glaubst, dass du nicht fliehen und dich nicht gegen X wehren kannst.
  - Du riechst Dinge, die dich anwidern.
  - Du riechst Dinge an X, die dich anekeln.
  - Du hast soeben Dinge geschmeckt, die dich anekeln.
- Trauer
  - Etwas ist geschehen, das du nicht gewollt hast.
  - Du denkst daran, was du im Leben schon alles nicht bekommen hast.
  - Du denkst an die vielen Verluste in deinem Leben.
  - Du denkst daran wie sehr du jemanden vermisst.
  - Du glaubst, dass du wertlos bist.
  - Du glaubst, dass du das, was du brauchst oder willst, nicht bekommen wirst.
  - Du glaubst, dass du die Beziehung zu X verlieren wirst!
  - Du glaubst, dass du eine äußerst wichtige Beziehung eben verloren hast.
  - Etwas ist soeben ganz entgegen deinen Erwartungen ganz schlecht ausgegangen.
- Freude
  - Du hast soeben sehr erfolgreich eine Aufgabe erledigt und wurdest dafür gelobt!
  - Du hast gerade bekommen, was du wolltest!
  - Du wurdest soeben (von X) respektiert, geschätzt und gelobt!

<sup>1</sup> Becker-Carus, Christian und Wendt, Mike (2017): Allgemeine Psychologie: Eine Einführung, 2. Aufl, Springer, 541.

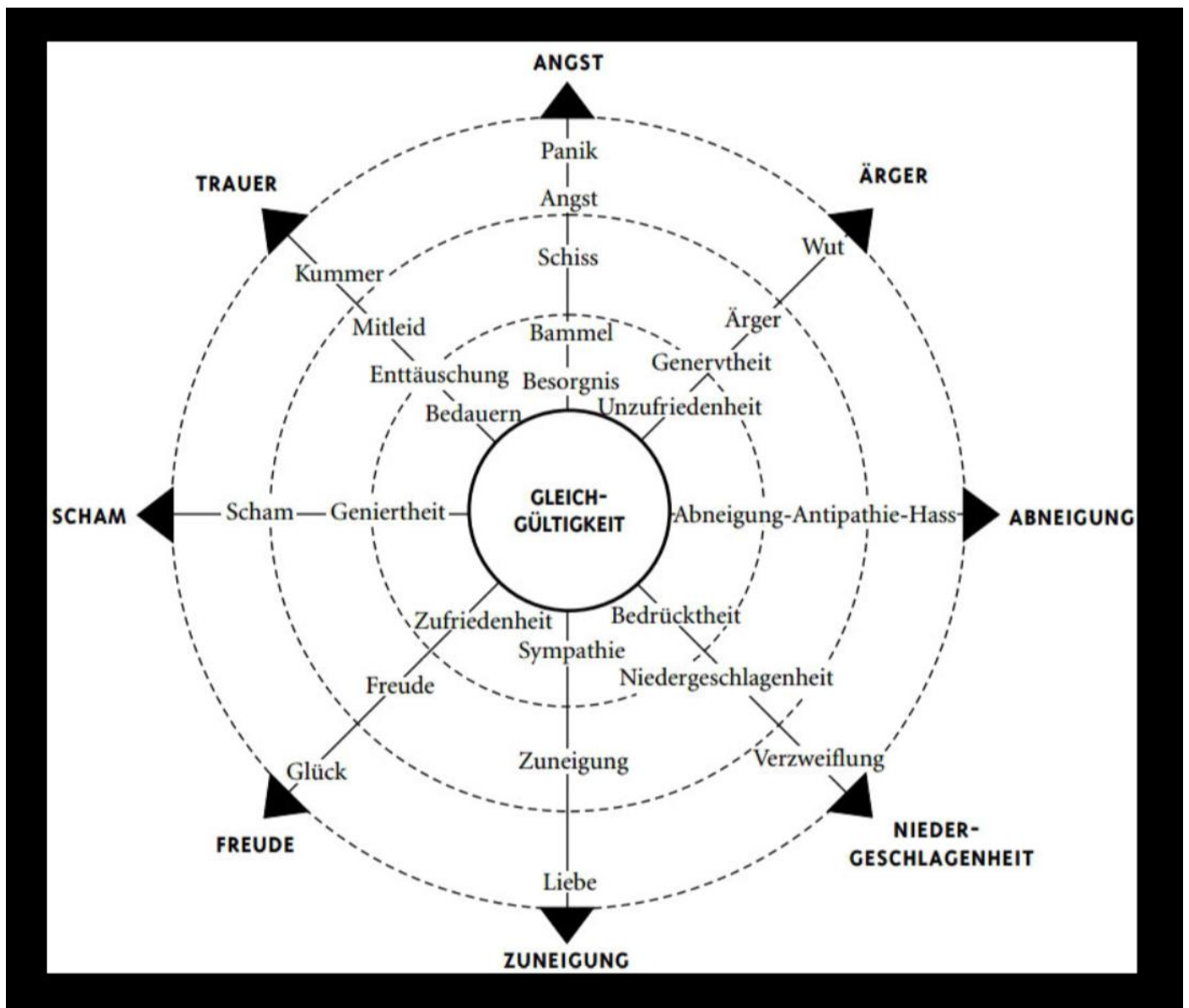
<sup>2</sup> Studtmann, M., Otto, J. H. & Reisenzein, R. (2009). Methoden zur Induktion von Emotionen. In: V. Brandstätter-Morawietz & J. H. Otto (Hg): *Handbuch der Allgemeinen Psychologie*, Bd. 11, Göttingen: Hogrefe.

Westermann, R., Spies, K., Stahl, G. & Hesse, A. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. In: *European Journal of Social Psychology*, 26 (4), 557–580.

- Du hast soeben etwas bekommen, wofür du sehr hart gearbeitet hast!
  - Du hast eben eine wunderbare Überraschung erlebt!
  - Du hast festgestellt, dass die Realität deine Erwartungen übertroffen hat!
  - Du hast angenehme Empfindungen und fühlst dich wohl!
  - Du tust etwas, das dir guttut und ein gutes Gefühl in dir erzeugt!
  - Du wirst von den anderen akzeptiert.
  - Du fühlst dich anderen Menschen verbunden.
- Wut
  - Du glaubst, dass du eben (sehr) ungerecht behandelt worden bist!
  - Du glaubst, dass die Dinge anders sein sollten als sie sind.
  - Du bist fest davon überzeugt, dass du im Recht bist und X nicht!
  - Du glaubst, dass X dich falsch und ungerecht behandelt!
  - Du glaubst, dass sich X absolut unverantwortlich verhalten hat!
  - Du hast körperliche Schmerzen.
  - Eine dir wichtige und angenehme Tätigkeit wurde durch X unterbrochen oder aufgeschoben.
  - Du bekommst von X nicht, was du dir wünschst, obwohl X es dir geben könnte!
  - X hat ein Geheimnis von dir entlarvt.
- Schuld
  - Du erinnerst dich an etwas Unanständiges, was du früher getan hast.
  - Du wirst öffentlich kritisiert.
  - Du wurdest von einem Menschen, den du liebst, verraten!
  - Du wurdest von Menschen, die dir wichtig sind, zurückgewiesen.
- Scham
  - Du glaubst, dass dein Körper zu groß oder zu klein ist oder etwas anderes an deinem Körper nicht in Ordnung ist.
  - Du glaubst, dass dich die anderen hässlich finden.
  - Du glaubst, dass X dich hässlich findet.
  - Du denkst, dass X das, was du tust, für moralisch verwerflich hält.
  - Du glaubst, dass du deinen Eigenen Erwartungen nicht entsprechen kannst.
  - Du glaubst, dass du den Erwartungen von X nicht entsprechen kannst.
  - Du denkst, dass deine Gefühle dumm und albern sind.
  - Du vergleichst dich mit X und findest dich einen echten Versager.
  - Du glaubst, dass du nicht liebenswert bist.
  - Du wurdest soeben kritisiert für etwas, für das du eigentlich Lob erwartet hattest.
  - Du glaubst, dass X merkt, dass du etwas Wichtiges falsch gemacht hast.
- Angst
  - Du bist allein, neu in der Stadt und in einer total unbekanntem Situation.
  - Du kommst gerade von einem Spaziergang ganz allein. In der Dunkelheit.
  - Du befindest dich in einer Situation, in der du früher einmal sehr verletzt worden bist.
  - Du befindest dich in einer Situation, in der du früher einmal sehr bedroht worden bist.
  - Du glaubst, dass du gegenüber X versagen wirst.
  - Du glaubst, dass X dir die Hilfe, die X dir noch gibt, versagen will.
  - Du fühlst dich hilflos und klein.
  - Du glaubst, dass du von X verletzt oder gekränkt werden könntest.
  - Du glaubst, dass du gleich etwas wichtiges verlieren wirst.
  - Du glaubst, dass du bald sterben wirst.
- Liebe
  - Du glaubst, dass X dich liebt!
  - Du spürst, dass X körperlich anziehend ist!
  - Du glaubst, dass du dich auf X immer verlassen kannst, dass X immer für dich da sein wird!

## Emotionsrad

Die acht Basisemotionen werden in diesem Rad nach ihrer Intensität abgestuft. Zur Kreismitte hin sind die Emotionen nicht mehr so intensiv und deswegen auch oft nicht mehr eindeutig unterscheidbar, so dass sie alle in Gleichgültigkeit münden. Am Kreisrand dagegen befinden sich die intensiveren Ausprägungen der Emotionen.

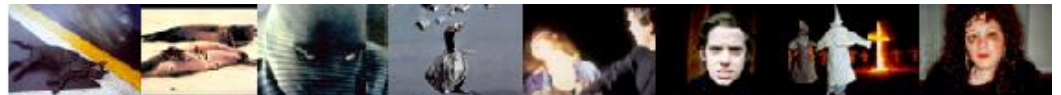


(angelehnt an Robert Plutchik, 1980; Bildquelle: <https://www.ivilotta.de/merkzettel-wichtig/die-wege-zum-ziel/>, zuletzt abgerufen am 1.11.2018)

### Visuelle Reize

Im „International Affective Picture System (IAPS)“ sind Bilder für folgende Emotionen vertreten:

**Wut/Ärger**



**Freude**



**Scheu/Scham**



**Liebe**



**Ekel**



**Aufregung**



**Angst**



**Trauer**



**Undifferenziert neg**



**Undifferenziert pos**



Quelle: V. Yanulevskaya, J. C. van Gemert, K. Roth, A. K. Herbold, N. Sebe and J. M. Geusebroek, "Emotional valence categorization using holistic image features," *2008 15th IEEE International Conference on Image Processing*, San Diego, CA, 2008, pp. 101-104.

Hier lassen sich die hier auszugsweise gezeigten Fotos, aber auch Ton- oder Wortdaten erbitten, die Emotionen induzieren:

<https://csea.php.ufl.edu/Media.html>