

## Emotionen und zu erwartende Inhalte im Bewertungssystem: Die Gefühls-Gedanken-Logik

<b>Gefühl</b>	<b>Thema</b> , das dahinter steht	...erkennbar an folgender <b>Bewertung</b>	... die Rückschlüsse zulässt auf die persönliche <b>Bedeutung</b>	...angesichts einer grundsätzlichen <b>Betrachtung</b>
Angst	Bedrohung / Gefahr	furchtbar, entsetzlich, peinlich	Worin besteht die Bedrohung / die Gefahr?	Wie komme ich darauf?
Ärger	Grenzverletzung / Regelverstoß	unverschämt, Sauerei	Welche persönliche Grenze wurde überschritten, welche Regel verletzt?	Wie komme ich darauf?
Ekel / Hass	Abneigung	widerlich, ätzend	Was finde ich abstoßend? Worin besteht die Abneigung / Ablehnung?	Wie komme ich darauf?
Verzweiflung / Niedergeschlagenheit	Macht- / Hilflosigkeit	deprimierend, hoffnungslos	Was kann ich nicht bewältigen, was scheint aussichtslos?	Wie komme ich darauf?
Zuneigung / Liebe	Anziehung	wunderbar, herrlich	Was zieht mich an, was gefällt mir?	Wie komme ich darauf?
Freude	Gewinn	toll, schön	Worin besteht der Gewinn?	Wie komme ich darauf?
Scham / Schuld	Normverstoß	peinlich, schrecklich	Gegen welche Norm habe ich verstoßen?	Wie komme ich darauf?
Trauer	Verlust	schade, schlimm	Worin besteht der Verlust?	Wie komme ich darauf?
Gleichgültigkeit	(Des-) Interesse	egal	Was interessiert / stört mich nicht, was ist mir egal?	Wie komme ich darauf?