

Emotionen Liste für den MedAT

29 ausgewählte Emotionen und Gefühlszustände. Eigene Lernübersicht, keine offizielle oder vollständige MedAT-Liste. Prüffragen sind vereinfachte Lernhilfen, keine notwendigen Bedingungen. Gefühle können gleichzeitig auftreten.

Offizielle Beispiele und Quellen: medator.at/medat/sek/emotionen-erkennen. Allgemeine Begriffe: APA Dictionary (shame, frustration, loneliness).

Emotion	Prüffrage	Hinweise dafür	Nicht ausreichend gestützt, wenn ...
Freude	Ist etwas eingetreten, das die Person als gut bewertet?	Ein positiv bewertetes Ereignis ist eingetreten oder steht sicher bevor.	Das Ereignis ist negativ oder der Text sagt nichts über eine positive Bewertung.
Stolz	Hat die Person durch eigene Leistung ein wichtiges Ziel erreicht?	Eigene Leistung führt zu einem wichtigen Erfolg; Lob ist ein Indiz, aber kein Muss. Auch auf nahestehende Menschen möglich, wenn man sich mitverantwortlich sieht.	Unklar, ob das Ergebnis auf eigene Leistung zurückgeht oder ob es ihr wichtig ist.
Dankbarkeit	Hat jemand der Person freiwillig geholfen oder etwas geschenkt?	Eine andere Person gibt Hilfe, Zuwendung oder etwas Ersehntes aus freien Stücken.	Niemand hat bewusst für die Person gehandelt – Glück oder Zufall reichen nicht.
Erleichterung	Hatte die Person vorher Zweifel, Sorgen oder ein Problem, das jetzt wegfällt?	Eine Belastung endet oder etwas Befürchtetes tritt nicht ein; Zweifel sind ein mögliches, aber nicht das einzige Indiz.	Keine vorherige Belastung oder Befürchtung ist erkennbar, die jetzt endet.
Zuversicht	Sagt der Text etwas darüber, wie optimistisch die Person in die Zukunft blickt?	Die Person hält einen guten Ausgang in der Zukunft für möglich.	Keine Information über ihre Sicht auf Zukunft, Ziele oder Herausforderungen.
Zufriedenheit	Bewertet die Person ihre Situation oder ihr Leben als ihren Ansprüchen entsprechend?	Die Situation erfüllt ihre Ansprüche. Bei globaler Lebenszufriedenheit muss die Beschreibung über ein einzelnes gelöstes Problem hinausgehen.	Die gefragte Situation wird nicht als zufriedenstellend bewertet; bei globaler Lebenszufriedenheit fehlen Angaben zum übrigen Leben.
Ausgeglichenheit	Beschreibt der Text die Person als ruhig, ohne starke Gefühlsauschläge?	Die Person ist mit sich im Reinen und zeigt keine starken Gefühle in eine Richtung.	Starke Gefühle oder keine Information über ihren aktuellen Zustand.
Herausforderung / Motivation	Steht der Person eine schwierige Aufgabe bevor, die sie meistern will?	Ein Ziel liegt noch vor ihr und sie will es erreichen.	Das Ziel ist schon erreicht oder es ist keine anstehende Herausforderung bekannt.
Liebe	Ist eine starke Verbundenheit zu einem Menschen beschrieben (Fürsorge, nur das Beste wollen)?	Zuneigung, Fürsorge oder große Bedeutung eines Menschen sind ausdrücklich beschrieben.	Die Beziehung ist nicht näher beschrieben.
Sehnsucht	Vermisst die Person jemanden oder etwas Abwesendes?	Die Gegenwart von etwas Abwesendem wird herbeigewünscht, z. B. Heimweh.	Nichts deutet darauf hin, dass etwas vermisst wird.
Neugier	Reizt die Person etwas Neues, mit dem sie sich beschäftigen will?	Interesse oder Gespanntsein ist beschrieben.	Kein Hinweis auf Interesse an etwas Neuem.
Bewunderung	Hält die Person jemanden für besonders wertvoll oder nachahmenswert?	Respekt oder Beeindrucktsein vor jemandem ist beschrieben.	Keine Bewertung der anderen Person bekannt.
Ärger	Wird ein wichtiges Ziel durch äußere Umstände oder eine andere Person behindert?	Ein Hindernis von außen oder eine Kränkung beeinträchtigt ihre Interessen.	Es gibt kein fremdes Hindernis – oder die Person hat den Fehler selbst gemacht und nichts deutet auf Wut hin.
Angst	Droht etwas Wichtiges, dessen Ausgang ungewiss ist?	Bedrohung oder Ungewissheit über einen wichtigen Ausgang, oft ohne eigene Einflussmöglichkeit.	Der Ausgang steht bereits fest oder es droht nichts.
Trauer	Hat die Person (oder ein ihr sehr nahestehender Mensch) einen schmerzlichen Verlust?	Ein bedeutsamer Verlust oder Leid ist beschrieben; Nähe kann Trauer zusätzlich stützen.	Kein Hinweis auf einen für die Person bedeutsamen Verlust oder trauriges Miterleben.

Emotionen Liste für den MedAT

29 ausgewählte Emotionen und Gefühlszustände. Eigene Lernübersicht, keine offizielle oder vollständige MedAT-Liste. Prüffragen sind vereinfachte Lernhilfen, keine notwendigen Bedingungen. Gefühle können gleichzeitig auftreten.

Offizielle Beispiele und Quellen: medator.at/medat/sek/emotionen-erkennen. Allgemeine Begriffe: APA Dictionary (shame, frustration, loneliness).

Emotion	Prüffrage	Hinweise dafür	Nicht ausreichend gestützt, wenn ...
Schuld	Ist die Person für einen Schaden verantwortlich und hat eine Norm verletzt?	Sie hat selbst einen negativen Vorfall verursacht, z. B. ein Versprechen gebrochen.	Keine Information, dass sie sich für die Folgen verantwortlich fühlt.
Scham	Bewertet die Person sich selbst oder einen eigenen Makel als beschämend?	Beschämende Selbstbewertung oder Peinlichkeit ist beschrieben; ein tatsächliches Publikum ist nicht erforderlich.	Kein Hinweis auf beschämende Selbstbewertung oder Peinlichkeit.
Reue	Wünscht die Person, eine eigene frühere Entscheidung rückgängig zu machen?	Eine eigene Tat wird im Nachhinein als falsch bewertet.	Kein Hinweis, dass sie selbst etwas anders machen würde.
Neid	Will die Person eine Sache, Chance oder Eigenschaft, die ein anderer hat?	Das Objekt ist eine Sache oder Gegebenheit (Geld, Zeit, Bedingungen, Büro ...).	Das Objekt der Begierde ist ein Mensch – dann wäre es Eifersucht.
Eifersucht	Geht es um die Beziehung zu einem Menschen, die ein anderer (besser) hat?	Die Person möchte eine Beziehung zu einem Lebewesen, die jemand anderes pflegt.	Das Objekt ist eine Sache oder Gegebenheit – dann wäre es Neid.
Enttäuschung	Hatte die Person eine positive Erwartung, die nicht erfüllt wurde?	Eine erwünschte, erwartete Sache tritt nicht ein.	Keine positive Erwartung bekannt.
Frustration	Wird die Person beim Erreichen eines wichtigen Ziels behindert?	Ein wichtiges Ziel wird blockiert; wiederholtes Scheitern ist ein starkes Indiz, aber keine Voraussetzung.	Kein Hinweis auf ein wichtiges blockiertes Ziel.
Einsamkeit	Fehlt der Person Kontakt zu anderen und empfindet sie das als unangenehm?	Mangelnder Kontakt zu anderen wird als belastend beschrieben.	Kein Hinweis auf einen als belastend empfundenen Mangel an Verbundenheit. Kontakte allein schließen Einsamkeit nicht aus.
Hilflosigkeit	Kann die Person an einer belastenden Lage nichts ändern?	Der Text sagt ausdrücklich, dass sie nichts tun kann oder nicht weiß, wie sie helfen soll.	Sie hat Handlungsmöglichkeiten oder die Lage belastet sie nicht.
Unruhe / Nervosität	Steht für die Person bald etwas Wichtiges auf dem Spiel?	Eine wichtige Entscheidung oder ein Ergebnis steht unmittelbar bevor.	Nichts Wichtiges steht an.
Kränkung	Stellt jemand den Wert der Person schmerzlich in Frage?	Abwertung, Beleidigung oder Bloßstellung durch andere.	Niemand hat sie abgewertet.
Überraschung	Ist etwas eingetreten, womit die Person nicht gerechnet hat?	Etwas Unerwartetes ist passiert – positiv oder negativ.	Sie hat damit gerechnet oder der Text sagt nichts über ihre Erwartung.
Mitleid	Nimmt die Person das Leid eines anderen wahr?	Das Leid eines anderen wird wahrgenommen und mitempfunden.	Kein Leid eines anderen erkennbar.
Berührt sein	Lässt eine Situation die Person sichtbar nicht kalt (z. B. Tränen der Rührung)?	Die Person ist sichtbar bewegt.	Keine Reaktion beschrieben.