

| Emotion                   | Auslösende (Beziehungs-)Situation   | Handlungstendenz  |
|---------------------------|---|---|
| Angst                     | Ich oder etwas mir Nahestehendes wird bedroht, ich fühle mich unterlegen.   | Flucht zum Schutz   |
| Ärger, Wut                | Ich oder etwas mir Nahestehendes wird angegriffen, und ich fühle mich überlegen oder gleich stark.  | Gegenangriff und Abwehr   |
| Trauer                    | Ich habe jemanden oder etwas mir Wichtiges verloren.  | Rückzug, Neuorganisation wichtiger Beziehungen  |
| Verachtung                | Anderer verstoßen gegen mich/der Gruppe sehr wichtige Werte/Normen/Sitten.  | Ausschluss des Anderen aus der Gruppe bis hin zur Tötung  |
| Ekel                      | Etwas Unangenehmes/Widerliches kommt mir nahe oder dringt in mich ein.  | Weg- oder Ausstoßen als Schutz vor Vergiftung oder Schädigung   |
| Freude                    | Ich erhalte oder erreiche etwas Positives oder Gutes. Ein Bedürfnis oder Wunsch wird befriedigt.  | Genuss und Entspannung oder Wiederholung/Weiterführung der erfolgreichen Handlung, um Häufigkeit von positiven Zuständen zu erhöhen |
| Überraschung              | Etwas Unerwartetes passiert.  | Innehalten und Hemmung des gewohnten Handlungsablaufes und vertiefte Exploration  |
| Schuld                    | Ich habe ein moralisches Gebot übertreten oder eine Regel gebrochen.  | Wiedergutmachung mit dem Ziel der Wiederaufnahme oder des Wiederanschlusses an die soziale Gruppe                                   |
| Scham                     | Ich entspreche nicht meinen Idealen bzw. den Idealen der Gruppe, Wunschbildern und Ansprüchen an mich selbst.                                     | Sich verbergen und klein machen mit dem Sinn der Kritikvermeidung durch andere  |
| Stolz                     | Mein Selbstwertgefühl ist erhöht, weil ich selbst oder andere Menschen, mit denen ich mich identifiziere, eine besondere Leistung erbracht haben. | Zeigen von sozialer Dominanz oder Höherstellung   |
| Neid, Eifersucht          | Jemand hat etwas (Neid) oder jemanden (Eifersucht), das oder den ich nicht habe.  | Wegnahme oder Zerstörung des Objektes oder der Beziehung mit dem Ziel der Selbstversorgung  |
| Mitgefühl, Mitleid        | Jemand, dem ich mich verbunden fühle, leidet.   | Trösten und Verständnis äußern, ggf. aktives Helfen   |
| Mitfreude                 | Jemanden, dem ich mich verbunden fühle, bekommt oder erreicht etwas Gutes.  | Zeigen der Freude, Würdigung der Person, Verstärkung ihrer Freude, Gruppenzusammenhalt stärken                                      |
| Wohllollen/Freundlichkeit | Ich wende mich jemandem bejahend/unterstützend zu.  | Verbundenheit herstellen, Unterstützung, Nicht-Bedrohung signalisieren  |
| Gleichmut                 | Bei Negativem, aber auch Positivem bleibe ich gelassen, kann „radikal akzeptieren“.   | Selbstberuhigung durch „Weisheit“ und Einsicht in die Grundproblematik der menschlichen Existenz                                    |