

Kontrastgefühle



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite gehört zur [Werkzeugsammlung](#) der Wiki-Abteilung [Werkzeuge](#) und wird im [Archiv](#) abgelegt. Thematisch kann sie dem Abschnitt [Methodik der Mediation](#) des [Fachbuchs](#) zugeordnet werden. Beachten Sie bitte auch folgende, damit zusammenhängende Seiten:

[Systematik Emotionen](#) [Emotionskontraste](#) [Kontrastbildung](#) [Rumpelstilzcheneffekt](#) [Liste der Gefühle \(extern\)](#) [Eintrag Suche](#)

Der Beitrag über [Emotionen](#) hat verdeutlicht, dass es wenig Sinn macht, Gründe für oder gegen ein Gefühl zu finden. Gefühle lassen sich nicht herbeireden oder wegargumentieren. Ein erfolgversprechender Weg, sich von einem schlechten Gefühl zu befreien, ist das Herausarbeiten des Kontrastgefühls. Das Wort **Kontrastgefühl** wurde bewusst gewählt. Gefühle können sich nicht widersprechen, so wie schwarz und weiß kein Widerspruch ist. Was sich widerspricht sind die darauf bezogenen Lösungen. Mit dem Begriff **Kontrast** soll lediglich der **Unterschied von Gefühlen** herausgestellt werden, die sich auf einer Skala von "fühlt sich gut an" bis hin zu "fühlt sich schlecht an" eingeordnet werden, um ihre Unterschiedlichkeit herauszustellen.

Verzeichnis der Kontrastgefühle

Das nachfolgende Verzeichnis ist alphabetisch geordnet. Die positiven Gefühle stehen zuerst und bestimmen die Ordnung ohne damit eine Gewichtung anzudeuten. Die Liste verdeutlicht die Relativität der Gefühle. So kann die Gleichgültigkeit beispielsweise in einen Fall als negativ und im anderen Fall als positiv bewertet werden.

Akzeptanz - Ablehnung

Akzeptanz ist ein positives Gefühl, das oft mit Toleranz, Vergebung und Offenheit verbunden ist.

Ablehnung ist ein negatives Gefühl, das oft mit Zurückweisung, Verurteilung und Abneigung assoziiert wird.

Aufregung - Langeweile

Aufregung ist ein positives Gefühl, das oft mit Erregung, Begeisterung, Abenteuer und Spannung verbunden ist.

Langeweile ist ein negatives Gefühl, das oft mit Eintönigkeit, Monotonie, Gleichgültigkeit und Desinteresse assoziiert wird.

Begeisterung - Apathie

Begeisterung ist ein positives Gefühl, das oft mit Freude, Interesse, Enthusiasmus, Begeisterung und Leidenschaft verbunden ist

Apathie ist ein negatives Gefühl, das oft mit Gleichgültigkeit, Langeweile, Desinteresse und Unbeweglichkeit assoziiert wird.

Beleidigtsein - Unempfindlichkeit

Beleidigtsein ist ein negatives Gefühl, das oft mit Verletztheit, Zurückweisung und Schmerz verbunden ist.

Unempfindlichkeit ist ein positives Gefühl, das oft mit Gleichmut, Abgeklärtheit, Selbstsicherheit und Unbeeindrucktheit assoziiert wird.

Dankbarkeit - Undankbarkeit

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl, das oft mit Wertschätzung, Anerkennung, Zufriedenheit und Dankbarkeit verbunden ist.

Gleichgültigkeit ist demgegenüber ein negatives Gefühl, das oft mit Gleichgültigkeit, Desinteresse, Kälte, Geringschätzung, Unhöflichkeit, Enttäuschung und Ignoranz assoziiert wird.

Ehrlichkeit - Täuschung

Ehrlichkeit ist ein positives Gefühl, das oft mit Integrität, Vertrauen und Wahrheit verbunden ist.

Täuschung ist ein negatives Gefühl, das oft mit Betrug, Lügen, Ausgeliefertsein und Manipulation assoziiert wird.

Einsamkeit - Verbundenheit

Einsamkeit ist ein negatives Gefühl, das oft mit Isolation, Trennung und Verlassenheit verbunden ist.

Verbundenheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit

assoziiert wird.

Empathie - Gleichgültigkeit

Empathie ist ein positives Gefühl, das oft mit Verständnis, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Fürsorge verbunden ist.

Gleichgültigkeit ist demgegenüber ein negatives Gefühl, das oft mit Desinteresse, Unbeteiligung, Kälte und Ignoranz assoziiert wird.

Entspannung - Anspannung

Entspannung ist ein positives Gefühl, das oft mit Erholung, Entspannung und Wohlbefinden verbunden ist.

Anspannung ist demgegenüber ein negatives Gefühl, das oft mit Stress, Unruhe, Druck und Belastung assoziiert wird.

Faszination - Langeweile

Faszination ist ein positives Gefühl, das oft mit Interesse, Begeisterung und Faszination verbunden ist.

Langeweile ist ein negatives Gefühl, das oft mit Langeweile, Desinteresse und Gleichgültigkeit assoziiert wird.

Freiheit - Gefangenschaft

Freiheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Autonomie verbunden ist.

Gefangenschaft ist ein negatives Gefühl, das oft mit Einschränkung, Kontrolle, Abhängigkeit, Unfreiheit und Unterdrückung assoziiert wird.

Freude - Trauer

Freude ist ein positives Gefühl, das oft mit Glück, Gewinn, Vergnügen, Begeisterung und Zufriedenheit verbunden ist.

Langeweile ein negatives Gefühl, das oft mit Verlust, Schmerz, Leid, Bedauern assoziiert wird.

Frieden - Konflikt

Frieden ist ein positives Gefühl, das oft mit Ruhe, Harmonie und Einheit verbunden ist.

Konflikt ist ein negatives Gefühl, das oft mit Uneinigkeit, Unruhe, Zwietracht, Kampf und Feindseligkeit assoziiert wird.

Gelassenheit - Aufregung

Gelassenheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Ruhe, Stabilität und Ausgeglichenheit verbunden ist.

Aufregung ist in dem Zusammenhang ein negatives Gefühl, das oft mit Nervosität, Unruhe und Überaktivität assoziiert wird.

Glaube - Zweifel

Glaube ist ein positives Gefühl, das oft mit Überzeugung, Vertrauen und Sicherheit verbunden ist.

Zweifel ist demgegenüber ein negatives Gefühl, das oft mit Unsicherheit, Irritation, Misstrauen und Skepsis assoziiert wird.

Großzügigkeit - Geiz

Großzügigkeit ist ein positives Gefühl, das oft mit Freigiebigkeit, Großzügigkeit und Großzügigkeit verbunden ist.

Geiz ist ein negatives Gefühl, das oft mit Gier, Egoismus und Knappheit assoziiert wird.

Hoffnung - Verzweiflung

Hoffnung ist ein positives Gefühl, das oft mit Optimismus, Zuversicht und Erwartung verbunden ist.

Verzweiflung ein negatives Gefühl, das oft mit Hoffnungslosigkeit, Pessimismus, Ausweglosigkeit, Resignation und Niedergeschlagenheit assoziiert wird.

Leidenschaft - Gleichgültigkeit

Leidenschaft ist ein positives Gefühl, das oft mit Enthusiasmus und Hingabe verbunden ist.

Gleichgültigkeit ist ein negatives Gefühl, das oft mit Desinteresse, Apathie und Langeweile assoziiert wird.

Liebe - Hass

Liebe ist ein positives Gefühl, das oft mit Zuneigung, Hingabe, Fürsorge, Wärme und Verbundenheit verbunden ist.

Hass ein negatives Gefühl, das oft mit Feindseligkeit, Abneigung, Ablehnung, Wut und Abneigung assoziiert wird.

Mut - Feigheit

Mut ist ein positives Gefühl, das oft mit Entschlossenheit, Selbstvertrauen, Furchtlosigkeit und Tapferkeit verbunden ist.

Angst ist ein negatives Gefühl, das oft mit Angst, Unsicherheit, Flucht, Nervosität, Schwäche und Furcht assoziiert wird.

Neugier - Desinteresse

Neugier ist ein positives Gefühl, das oft mit Wissbegierde, Entdeckungslust und Interesse verbunden ist.

Desinteresse ist ein negatives Gefühl, das oft mit Langeweile, Desinteresse und Gleichgültigkeit assoziiert wird.

Neugier - Ignoranz

Neugier ist ein positives Gefühl, das oft mit Interesse, Wissbegierde und Forschungsdrang verbunden ist.

Ignoranz ist ein negatives Gefühl, das oft mit Mangel an Wissen, Unwissenheit und Desinteresse assoziiert wird.

Offenheit - Verschlossenheit

Offenheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Ehrlichkeit, Transparenz und Offenheit verbunden ist.

Verschlossenheit ist ein negatives Gefühl, das oft mit Geheimhaltung, Zurückhaltung und Misstrauen assoziiert wird.

Optimismus - Pessimismus

Optimismus ist ein positives Gefühl, das oft mit Zuversicht, Hoffnung und positiven Erwartungen verbunden ist.

Pessimismus ist ein negatives Gefühl, das oft mit Niedergeschlagenheit, Skepsis, Misstrauen und negativen Erwartungen assoziiert wird.

Respekt - Geringschätzung

Respekt ist ein positives Gefühl, das oft mit Achtung, Anerkennung, Ehrfurcht, Wertschätzung und Rücksichtnahme verbunden ist.

Geringschätzung ist ein negatives Gefühl, das oft mit Verachtung, Nichtachtung, Missachtung und Herabsetzung assoziiert wird.

Selbstbewusstsein - Unsicherheit

Selbstbewusstsein ist ein positives Gefühl, das oft mit Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstachtung verbunden ist.

Unsicherheit ist ein negatives Gefühl, das oft mit Zweifel, Angst und Verwirrung assoziiert wird.

Sicherheit - Angst

Sicherheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Schutz, Geborgenheit und Zuflucht verbunden ist.

Angst ist ein negatives Gefühl, das oft mit Bedrohung, Gefahr, Risiko und Unsicherheit assoziiert wird.

Stolz - Scham

Stolz ist ein positives Gefühl, das oft mit Selbstachtung, Würde, Erfolg und Leistung verbunden ist.

Scham ist ein negatives Gefühl, das oft mit Reue, Schuld, Selbstzweifeln, Demütigung, Peinlichkeit und Schuld assoziiert wird.

Takt - Rücksichtslosigkeit

Takt ist ein positives Gefühl, das oft mit Diplomatie, Sensibilität und Respekt verbunden ist.

Rücksichtslosigkeit ist ein negatives Gefühl, das oft mit Unhöflichkeit, Missachtung und Mangel an Empathie assoziiert wird.

Vergebung - Rache

Vergebung ist ein positives Gefühl, das oft mit Versöhnung, Vergebung und Barmherzigkeit verbunden ist.

Rache ist ein negatives Gefühl, das oft mit Vergeltung, Hass und Wut assoziiert wird.

Vertrauen - Misstrauen

Vertrauen ist ein positives Gefühl, das oft mit Zuversicht, Offenheit, Verlässlichkeit, Sicherheit und Glaubwürdigkeit verbunden ist.

Misstrauen ist ein negatives Gefühl, das oft mit Skepsis, Unsicherheit, Enttäuschung und Zweifel assoziiert wird.

Wertschätzung - Geringschätzung

Wertschätzung ist ein positives Gefühl, das oft mit Anerkennung, Hochachtung und Würdigung verbunden ist.

Geringschätzung ist ein negatives Gefühl, das oft mit Verachtung, Abwertung und Herabsetzung assoziiert wird.

Zufriedenheit - Unzufriedenheit

Zufriedenheit ist ein positives Gefühl, das oft mit Genugtuung, Erfüllung und Glück verbunden ist.

Unzufriedenheit ein negatives Gefühl, das oft mit Enttäuschung, Frustration, Mangel und Unbehagen assoziiert wird.

Verwendung als Werkzeug in der Mediation

Die Mediation zeigt den Ausweg aus negativen Gefühlen, indem sie die positiven Gefühle als Wegweiser gegenüberstellt. Die vorstehende Liste kann genutzt werden, um positive Gefühle zu identifizieren.

Beispiel 15455 - Die Partei klagt darüber, dass sie ihrem Partner nicht mehr vertraut. Sie reichert ihre Klage mit einer Menge Vorwürfen an. Der Mediator fasst zusammen und loopt: "Die Vorwürfe, die sie ihrem Partner gegenüber erheben zeigen mir ihre Verletztheit. Sie deuten an das sie ihrem Partner nicht mehr vertrauen können. Sie haben ein extremes Misstrauen entwickelt. Ist das so korrekt?". Die Partei bestätigt was den Mediator, nachdem die Partei bestätigt hat, dass sie sich von dem Misstrauen gerne befreien möchte, zu der Frage führt: "Was brauchen Sie, um Vertrauen zu können?"

Der Mediator verwendet die Technik des Loopens und des Verbalisierens, um das ungewollte, beeinträchtigende Gefühl zu identifizieren. In dem vorstehenden Beispiel wird die Widererlangung des Vertrauens als ein gewünschtes Gefühl beschrieben. Ideal ist, wenn die Partei selbst beschreiben kann, was sie aus sich selbst heraus tun kann, um Vertrauen wieder herzustellen. Die Suche im Text stellt Verbindungen her zu Ehrlichkeit, Integrität, aber auch zu Glaube, Sicherheit, Zuversicht, Offenheit und Verlässlichkeit. Diese Gefühle geben Anhaltspunkte für die Lösung. Sie deuten an, was die Partei selbst tun kann, um zum Vertrauen zurückzufinden und welche Erwartungen sich an den Gegner ergeben, ohne dass sie die Lösungen vorgibt. Wie sich die Gefühle als der zu erwartende Nutzen in der Realität herstellen lässt, ist die Aufgabe der **4.Phase**. Die **Kontrastbildung** wird im Thinktank Mediation als ein Werkzeug erfasst und im gleichnamigen Beitrag näher beschrieben.

⬇ **Kontrastbildung** ⬆ **Emotionen**

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Aliase: [Kontrastemotionen](#), [Kontrastgefühle](#)

Bearbeitungsstand: 2024-04-12 12:24 / Version 28.

Prüfvermerk: 

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten