



## Rad der Emotionen

Plutchiks Emotionsrad identifiziert acht grundlegende Emotionen, darunter Freude, Vertrauen, Angst, Überraschung, Ekel, Wut und Erwartung. Kombinationen dieser grundlegenden Emotionen führen zu fortgeschrittenen Emotionen, wie Optimismus, Liebe, Unterwerfung, Ehrfurcht, Enttäuschung, Reue, Verachtung und Aggression. Dieses Rad der Emotionen Diagramm stellt die Beziehungen zwischen den einzelnen Emotionen in Form eines Spektrums schön dar.

<b>Modul</b>	<b>Kapitel</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Dauer</b>
• Bewusstsein	• Gefühle	• Einzelperson • Kleingruppe	• 15 min

### Stichwörter

Rad der Emotionen, grundlegende Emotionen

### Ziele

Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt für Klienten, die es schwer haben, das richtige Wort auszuwählen, um zu beschreiben, wie sie sich fühlen. Selbst wenn das Wort, das sie wollen, nicht auf dem Spektrum liegt, können sie vielleicht darauf hinweisen, was es in der Nähe ist.

### Teilnehmer

1-10

### Beschreibung

Plutchiks Rad der Emotionen stellt die Beziehungen zwischen den einzelnen Emotionen in Form eines Spektrums auf anschauliche Weise dar.

### Material

Plutchiks Rad der Emotionen

### Methode

30 bis 60-minütige Sitzung mit Klienten, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu erkennen und zu beschreiben. Selbst wenn das Wort, das sie wollen, nicht auf dem Spektrum liegt, können sie vielleicht darauf hinweisen, was es in der Nähe ist.

### Tipps für Trainer

-

## Quelle (APA)

Therapeutische Hilfe. (2015, n.d.). Rad der Emotionen. Zurückgeholt von <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

## Unterlagen

[Plutchiks Rad der Emotionen](#)

## Lieferant

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Rad der Emotionen.* Abgerufen am

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>