



Emotionsskala (von Esther und Jerry Hicks)

Diese Skala zeigt an, welche Gefühle die Erfüllung der Wünsche ermöglichen. Es sind die ersten 4 in der Liste, alle anderen erhalten den Status quo oder ziehen sogar das Befürchtete an.

1. Freude/Wissen/Kraft/Freiheit/Liebe/Wertschätzung
2. Leidenschaft
3. Enthusiasmus/Wissbegierde/Glück
4. Positive Erwartungen/Glauben
5. Optimismus
6. Hoffnung
7. Zufriedenheit
8. Langeweile
9. Pessimismus
10. Frustration/Irritation/Ungeduld
11. Überwältigung
12. Enttäuschung
13. Zweifel
14. Sorge
15. Schuldzuweisung
16. Entmutigung
17. Ärger
18. Rache
19. Hass/Wut
20. Eifersucht
21. Unsicherheit/Schuld/Unwert
22. Angst/Trauer/Depression/Verzweiflung/Ohnmacht

