

Emotiewijzer

Herken wat je voelt, begrijp wat je nodig hebt

Je voelt dat er iets speelt, maar je kunt er niet precies de vinger op leggen. Ben je boos, teleurgesteld, gespannen of vooral gekwetst? Misschien weet je vooral dat iets niet goed voelt. Dat is niet vreemd. We hebben vaak geleerd om emoties te beheersen, weg te drukken of snel op te lossen. Veel minder vaak leren we hoe we ze nauwkeurig herkennen en op een rustige manier uitspreken. Toch begint duidelijke communicatie precies daar.

Hoe beter je kunt benoemen wat je voelt, hoe beter je begrijpt wat er in je gebeurt. Daardoor kun je gemakkelijker aangeven wat je nodig hebt, een grens stellen, feedback geven of een lastig gesprek voeren.

Deze Emotiewijzer van Tijdwinst.com helpt je daarbij.

Wat vertelt een emotie je?

Een emotie is geen lastig bijverschijnsel dat zo snel mogelijk moet verdwijnen. Een emotie geeft informatie.

Ze kan je bijvoorbeeld vertellen dat:

- iets belangrijk voor je is
- een grens wordt overschreden
- je behoefte hebt aan duidelijkheid, rust of erkenning
- je bang bent iets te verliezen
- een verwachting niet is uitgekomen
- je juist energie krijgt van wat er gebeurt

De emotie zelf is dus zelden het probleem. Het wordt vooral lastig wanneer je niet begrijpt wat je voelt of wanneer je het gevoel direct afreageert, inslikt of omzet in een verwijt.

"Ik vind dit respectloos" zegt iets anders dan:

"Ik merk dat ik boos en teleurgesteld ben, omdat ik graag betrokken wil worden bij deze beslissing."

De tweede zin maakt een gesprek mogelijk. De eerste zin roept waarschijnlijk vooral verdediging op. Dat verschil is de kern van assertieve communicatie: eerlijk zeggen wat er in je speelt, zonder jezelf kleiner te maken en zonder de ander aan te vallen.

De acht emotiegroepen

Deze Emotiewijzer is geïnspireerd op de indeling uit [*De Emotie Encyclopedie*](#) van Vera Helleman. Helleman deelt de emoties niet alfabetisch of in positief/negatief in. In *De Emotie Encyclopedie* zijn alle circa 350 emoties ondergebracht in acht emotiegroepen, waarbij elke groep een levensthema vertegenwoordigt.



De hoofdstukken zijn:

1. **Liefde** – onze natuurlijke staat van zijn
2. **Vreugde** – onze roeping
3. **Verbazing** – onze geestkracht
4. **Verdriet** – ons zelfhelend vermogen
5. **Angst** – onze dualistische realiteit
6. **Afkeer** – ons energiebeheer
7. **Boosheid** – ons reservoir van kracht
8. **Schaamte & Schuld** – onze referentiekaders

Dat betekent bijvoorbeeld:

- Boos, geïrriteerd, frustratie, verontwaardigd, kwaad, getergd, haat → **Boosheid**
- Bang, angstig, zenuwachtig, bezorgd, paniekerig, onzeker, wantrouwig → **Angst**
- Verdrietig, neerslachtig, radeloos, weemoedig, rouwen, terneergeslagen → **Verdriet**
- Blij, opgetogen, gelukzalig, verrukt, sprankelend, dankbaar, liefdevol → **Vreugde** of **Liefde** (afhankelijk van de nuance die Helleman eraan geeft)
- Ontsteld, verbaasd, perplex, overrompeld, verwonderd, onthutst → **Verbazing**
- Minachting, afkeer, neerbuigend, walging (indien aanwezig) → **Afkeer**
- Schaamte, schuldgevoel, beschaamd, berouw, spijt → **Schaamte & Schuld**

Belangrijk om te weten: woorden als autonomie, veiligheid, respect, verbinding, creativiteit, ruimte, water, humor, spelen zijn geen emoties. Helleman gebruikt die juist als behoeften, waarden, hulpbronnen of richtingen die uit de emotie voortkomen. Ook schijngevoelens (zoals "*ik heb het idee dat jij mij dit aandoet*" of "*niet serieus genomen*") behandelt ze apart en niet als echte emoties.

Op basis daarvan ontstond deze lijst:

De Emotiewijzer

Liefde – onze natuurlijke staat van zijn

1. Liefde
2. Verliefd
3. Toegenegen
4. Teder
5. Tederheid
6. Zacht
7. Zachtmoedig
8. Warm
9. Warmte
10. Mededogen
11. Ontroerd
12. Bewondering
13. Dankbaar
14. Erkentelijk
15. Vertrouwend



16. Vertrouwen
17. Betrokken
18. Liefdevol

Vraag om jezelf te stellen: *met wie of wat voel ik mij op dit moment verbonden?*

Vreugde – onze roeping

1. Blij
2. Blijheid
3. Vrolijk
4. Vreugdevol
5. Opgewekt
6. Opgetogen
7. Opgewonden
8. Uitgelaten
9. Dolblij
10. Gelukkig
11. Gelukzalig
12. Verrukt
13. Zalig
14. Jolig
15. Giechelig
16. Stralend
17. Sprankelend
18. Bruisend
19. Energiek
20. Levendig
21. Enthousiast
22. Bezield
23. Vurig
24. Bevredigd
25. Tevreden
26. Voldaan
27. Vervuld
28. Behaaglijk
29. Opgelucht
30. Gerustgesteld
31. Kalm
32. Ontspannen
33. Vredig
34. Gerust
35. Hoopvol
36. Verwachtingsvol
37. Optimistisch
38. Trots
39. Plezierig
40. Strijdlustig
41. Vastberaden
42. IJverig
43. Geïnspireerd

Vraag om jezelf te stellen: *waar krijg ik energie van en waar wil ik meer ruimte voor maken?*



Opmerking: strijdlustig en vastberaden kunnen ook voortkomen uit boosheid. Wanneer de nadruk ligt op levenskracht, daadkracht en motivatie passen ze beter bij vreugde.

Verbazing – onze geestkracht

1. Verbazing
2. Verrassing
3. Verbaasd
4. Verwonderd
5. Ontsteld
6. Onthutst
7. Ontzet
8. Beduusd
9. Overrompeld
10. Perplex
11. Geschokt
12. Geschrokken
13. Ademloos
14. Verward
15. Verwarring
16. Nieuwsgierig

Vraag om jezelf te stellen: *wat gebeurde er anders dan ik had verwacht?*

Opmerking: verwarring kan overgaan in angst wanneer iemand zich door de onduidelijkheid onveilig of stuurloos voelt.

Verdriet – ons zelfhelend vermogen

1. Verdrietig
2. Verdriet
3. Bedroefd
4. Droevig
5. Treurig
6. Triest
7. Sombor
8. Somborheid
9. Neerslachtig
10. Neerslachtigheid
11. Terneergeslagen
12. Gedeprimeerd
13. Melancholiek
14. Weemoedig
15. Moedeloos
16. Beteuterd
17. Teleurgesteld
18. Teleurstelling
19. Ontgoocheld
20. Verslagen
21. Machteloos
22. Hulpeloos



23. Radeloos
24. Wanhoop
25. Wanhopig
26. Smartelijk
27. Gekwetst
28. Gekweld
29. Ongelukkig
30. Miserabel
31. Eenzaam
32. Overstuur
33. Verlangend
34. Rouwend
35. Druilerig
36. Balend
37. Verdoofd
38. Futloos

Vraag om jezelf te stellen: **wat ben ik kwijtgeraakt of wat had ik graag anders gewild?**

Opmerking: machteloosheid kan ook angst oproepen. De kern is meestal verdriet om het ervaren verlies van invloed, kracht of mogelijkheden.

Angst – onze dualistische realiteit

1. Angst
2. Angstig
3. Bang
4. Doodsbang
5. Bevreesd
6. Beverig
7. Paniekerig
8. Nerveus
9. Nervositeit
10. Zenuwachtig
11. Gespannen
12. Onrustig
13. Ongerust
14. Bezorgd
15. Bezorgdheid
16. Gestrest
17. Stress
18. Geagiteerd
19. Ongemakkelijk
20. Onbehaaglijk
21. Onzeker
22. Onzekerheid
23. Achterdochtig
24. Argwanend
25. Wantrouwig
26. Jaloers
27. Jaloezie
28. Overweldigd
29. Onstuimig



30. Bedreigd
31. Onveilig
32. Sceptisch
33. Opmerkzaam
34. Gevoelig

Vraag om jezelf te stellen: **waar ben ik bang voor en wat zou mij meer veiligheid of duidelijkheid geven?**

Opmerking: jaloezie wordt hier bij angst geplaatst omdat de onderliggende emotie meestal de angst is om iemand, iets of een positie kwijt te raken. Opmerkzaamheid en gevoeligheid zijn op zichzelf geen zuivere emoties, maar kunnen wel een alerte angsttoestand beschrijven.

Afkeer – ons energiebeheer

1. Afkeer
2. Minachting
3. Afgunst
4. Neerbuigend
5. Koel
6. Koud
7. Verveeld
8. Pessimistisch
9. Zelfingenomen
10. Zelfvoldaan
11. Verwaand

Vraag om jezelf te stellen: **waar wil ik afstand van nemen en welke waarde wordt hier voor mij geraakt?**

Opmerking: zelfingenomen, zelfvoldaan en verwaand beschrijven eerder een houding dan een zuivere emotie. Ze kunnen voortkomen uit afkeer, superioriteit of verhulde schaamte.

Boosheid – ons reservoir van kracht

1. Boos
2. Boosheid
3. Kwaad
4. Kwaadheid
5. Geïrriteerd
6. Irritatie
7. Gefrustreerd
8. Frustratie
9. Getergd
10. Geprikkeld
11. Verontwaardigd
12. Chagrijnig
13. Ongeduldig
14. Beledigd
15. Haat
16. Haatdragend



17. Verwijtend
18. Strijdlustig
19. Vurig
20. Een kort lontje hebben
21. Netelig
22. Gehinderd

Vraag om jezelf te stellen: welke grens, afspraak of waarde is volgens mij geschonden?

Opmerking: haat is doorgaans geen enkelvoudige basisemotie. Binnen deze indeling past het het beste bij langdurig vastgehouden boosheid, vaak vermengd met angst, verdriet of afkeer.

Schaamte & Schuld – onze referentiekaders

1. Schaamte
2. Beschaamd
3. Schuldgevoel
4. Schuldig
5. Berouw
6. Spijt
7. Opgelaten
8. Zelfbewust
9. Beteuterd

Vraag om jezelf te stellen: heb ik iets gedaan wat ik wil herstellen of oordeel ik vooral hard over mezelf?

Opmerking: beteuterd kan zowel verdriet als schaamte uitdrukken. Bij een gevoel van betrappt zijn of tekortschieten past het onder schaamte.

Geen emoties: behoeften, waarden, kwaliteiten en hulpbronnen

Sommige woorden worden vaak als gevoel gebruikt, terwijl ze eigenlijk iets anders beschrijven. Ze verwijzen bijvoorbeeld naar een behoefte, waarde, lichamelijke toestand, eigenschap of gewenste situatie. Dat onderscheid is belangrijk. Een emotie vertelt je wat je ervaart. Een behoefte helpt je begrijpen wat belangrijk voor je is.

1. Autonomie
2. Creativiteit
3. Integriteit
4. Zelfexpressie
5. Acceptatie
6. Bijdragen
7. Delen
8. Erkenning
9. Geruststelling
10. Nabijheid
11. Ondersteuning
12. Respect
13. Veiligheid
14. Verbinding



15. Zekerheid
16. Opmerkzaamheid
17. Attent zijn
18. Eigenheid
19. Authenticiteit
20. Zorg
21. Fysiek
22. Aanraking
23. Eerlijk zijn
24. Liegen
25. Bescherming
26. Beschutting
27. Vrijheid
28. Zelfvertrouwen
29. Geduld
30. Geduldig zijn
31. Ruimte
32. Rust
33. Beweging
34. Licht
35. Lucht
36. Spelen
37. Spel
38. Humor
39. Spirituele verbondenheid
40. Eenheid
41. Harmonie
42. Betekenis
43. Leren en groeien
44. Ordening
45. Schoonheid
46. Ontspanning
47. Heelheid
48. Helderheid
49. Inspiratie
50. Water
51. Vieren
52. Vervulling
53. Versterking
54. Vieren van het leven
55. Innerlijke vrede
56. Emotioneel
57. Verwijt
58. Ruzie
59. Slaperig
60. Moe
61. Uitgeput
62. Overwerkt
63. Stil
64. Eerlijkheid
65. Optimistisch zijn
66. Pessimistisch zijn
67. Gehinderd
68. Onderbroken



Moe, slaperig, uitgeput en overwerkt zijn lichamelijke of mentale toestanden. Ze kunnen emoties versterken, maar zijn zelf dus geen emoties.

Schijngevoelens en interpretaties

Sommige woorden klinken als gevoelens, maar bevatten eigenlijk een oordeel of interpretatie over het gedrag van een ander.

Voorbeelden zijn:

- "Ik voel me niet serieus genomen."
- "Ik voel me gemanipuleerd."
- "Ik voel me aangevallen."
- "Ik voel me niet gewaardeerd."

Taalkundig gebruiken we het woord *voelen*, maar inhoudelijk zeggen we vooral wat we denken dat de ander doet. Dat betekent niet dat je ervaring niet terecht is. Het betekent alleen dat er nog een stap nodig is om te ontdekken wat er werkelijk in je gebeurt.

1. Ik heb het idee dat jij mij dit aandoet
2. Aangetast
3. Gebruikt
4. Niet gewenst
5. Aangescheiden
6. In de steek gelaten
7. Niet gezien
8. Afgewezen
9. Ingelijfd
10. Aangevallen
11. In het nauw gedreven
12. Op mijn nummer gezet
13. Niet serieus genomen
14. Bedrogen
15. Vernederd
16. Verwaarloosd
17. Verraden
18. Misbruikt
19. Vervreemd
20. Mishandeld
21. Geïntimideerd
22. Niet gehoord
23. Gemanipuleerd
24. Niet gesteund
25. Onderdrukt
26. Onder druk gezet
27. Niet gewaardeerd
28. Overheerst
29. Verkeerd begrepen
30. Getiranniseerd
31. Gewantrouwd

Achter zo'n schijngevoel zit meestal een echte emotie. Bijvoorbeeld:



- **Niet serieus genomen** kan staan voor boosheid, verdriet of schaamte.
- **In de steek gelaten** kan staan voor verdriet en angst.
- **Gemanipuleerd** kan staan voor boosheid, angst of afkeer.
- **Niet gewaardeerd** kan staan voor verdriet, boosheid of schaamte.
- **Verraden** kan staan voor verdriet, boosheid en angst.
- **Aangevallen** kan staan voor angst en boosheid.
- **Vernederd** kan staan voor schaamte, verdriet en boosheid.

Van emotie naar een goed gesprek

Een emotie herkennen is een belangrijke eerste stap. Daarna komt misschien wel het spannendste deel: vertellen wat er in je speelt. Deze opbouw kan daarbij helpen:

1. Benoem wat je feitelijk waarneemt

Beschrijf wat er gebeurde zonder oordeel of beschuldiging.

“Tijdens de vergadering werd mijn voorstel afgebroken voordat ik mijn uitleg had afgerond.”

2. Benoem je emotie

“Ik voelde me daardoor geïrriteerd en teleurgesteld.”

3. Benoem wat voor jou belangrijk is

“Ik vind het belangrijk dat ik mijn ideeën kan toelichten en dat we naar elkaar luisteren.”

4. Doe een concreet verzoek

“Wil je mij de volgende keer eerst laten uitpraten voordat je reageert?”

Deze aanpak helpt je om voor jezelf op te komen zonder agressief te worden. Je maakt duidelijk wat het gedrag met je doet en wat je voortaan nodig hebt.



Oefening: wat speelt er bij jou?

Denk aan een situatie die je nog bezighoudt. Schrijf vervolgens je antwoorden op.

Wat gebeurde er feitelijk?

.....

Welke emotie of emoties voel ik daarbij?

.....

Wat vind ik in deze situatie belangrijk?

.....

Welke behoefte werd niet vervuld?

.....

Welke grens wil ik aangeven?

.....

Wat wil ik concreet tegen de ander zeggen?

.....

Gebruik daarna deze zin als startpunt:

“Toen ... gebeurde, voelde ik me ... omdat ... voor mij belangrijk is. Ik wil je vragen om ...”

Je hoeft de zin niet woordelijk te gebruiken. Zie hem als een hulpmiddel om je boodschap helder, eerlijk en respectvol te formuleren.

Emoties benoemen is pas het begin

Weten wat je voelt helpt je om meer grip te krijgen op jezelf. Maar in de praktijk moet je die gevoelens ook durven uitspreken.

Misschien herken je dit:

- Je weet achteraf precies wat je had willen zeggen.
- Je slikt irritaties in totdat je ontploft.
- Je vindt feedback geven spannend.
- Je maakt je boodschap kleiner om gedoe te voorkomen.
- Je wordt tijdens een gesprek emotioneler dan je van plan was.
- Je bent bang om bot, lastig of egoïstisch over te komen.
- Je geeft wel een grens aan, maar de ander luistert niet.



Dan ontbreekt het je waarschijnlijk niet aan inzicht. Je hebt vooral oefening nodig in het vertalen van dat inzicht naar zichtbaar gedrag.

Bij Tijdwinst.com leer je hoe je helder communiceert, ook wanneer een gesprek spannend wordt.

Verder oefenen met Tijdwinst.com

Training Assertiviteit

Leer duidelijk zeggen wat je vindt, nodig hebt en niet langer accepteert. Zonder jezelf weg te cijferen en zonder over de ander heen te walsen. [Bekijk de training Assertiviteit op Tijdwinst.com](#)

Training Gesprekstechnieken

Leer betere vragen stellen, echt luisteren, lastige onderwerpen bespreekbaar maken en gesprekken doelgericht voeren. [Bekijk de training Gesprekstechnieken op Tijdwinst.com](#)

Training Feedback geven

Leer feedback geven die duidelijk binnenkomt zonder dat de ander meteen in de verdediging schiet. Ook ontdek je hoe je zelf professioneler omgaat met kritiek en weerstand. [Bekijk de training Feedback geven op Tijdwinst.com](#)

Boeken van Tijdwinst.com

Liever eerst zelfstandig aan de slag? In onze boeken vind je praktische inzichten, herkenbare voorbeelden en concrete technieken voor persoonlijke effectiviteit en communicatie. [Bekijk de boeken van Tijdwinst.com](#)

Tot slot

Je hoeft niet ieder gevoel uitgebreid te analyseren. Soms is "ik ben geïrriteerd" al duidelijk genoeg.

Deze wijzer is vooral bedoeld voor de momenten waarop je vastloopt. Wanneer je voelt dat iets je raakt, maar nog niet begrijpt wat. Wanneer je een grens wilt aangeven, maar niet weet hoe. Of wanneer een gesprek steeds escaleert omdat verwijten sneller komen dan de juiste woorden.

Sta dan even stil. Wat voel je werkelijk? Wat vertelt dat gevoel je? En wat wil je dat de ander begrijpt? Hoe preciezer je antwoord op die vragen wordt, hoe groter de kans dat je niet alleen gehoord wordt, maar ook echt een goed gesprek voert.

Tijdwinst.com

Praktische trainingen, boeken en inzichten voor professionals die slimmer willen werken en sterker willen communiceren.



Disclaimer en bronvermelding

Deze Emotiewijzer is bedoeld als praktisch hulpmiddel voor zelfreflectie en communicatie. De inhoud vervangt geen psychologische of medische begeleiding. Ervaar je langdurige, intense of onregelende emoties? Bespreek deze dan met je huisarts of een gekwalificeerde hulpverlener.

De indeling in acht emotiegroepen is geïnspireerd op De Emotie Encyclopedie van Vera Helleman. De toelichtingen, oefeningen en communicatietoepassingen in deze uitgave zijn ontwikkeld door Tijdwinst.com.

