

Azubi Upgrade

I. Emotionale Intelligenz

Ärger – Fact Sheet Nr. 2

Immer wenn wir zornig oder wütend sind, wenn uns etwas gegen den Strich geht, wenn wir genervt sind oder angepisst, fühlen wir Ärger. Oft wollen wir das nicht, weil wir Ärger als negativ empfinden. Und tatsächlich hat Ärger eine destruktive Seite. Gerade deshalb wird er oft verdrängt.

Das ist sehr schade, denn so gehen uns Qualitäten verloren, die wir im (Berufs-)Leben brauchen. Denn Ärger hat auch eine konstruktive Seite.

Hier sind die wichtigsten Pros und Cons zusammengefasst, was wir am Ärger mögen und was nicht:

Was wir mögen...

- setzt Grenzen
- sorgt für Klarheit
- unterscheidet
- bewirkt Initiative

Was wir nicht mögen...

- laut
- Angriff
- Aggression
- verletzt