

# Azubi Upgrade

## I. Emotionale Intelligenz

### Trauer – Fact Sheet Nr. 3

Immer wenn wir enttäuscht werden, wenn wir einen Verlust erleiden, wenn wir verletzt werden, wenn wir Mitgefühl mit jemanden haben oder wenn uns etwas berührt, fühlen wir Trauer. Manchmal kommen uns dabei die Tränen, manchmal nicht. Das ist nicht entscheidend.

Trauer wird ebenfalls oft als negativ empfunden und deshalb verdrängt. Tatsächlich hat auch Trauer eine destruktive Seite. Dennoch ist sie wichtig, weil ihre konstruktive Seite mit Qualitäten verbunden ist, die wir im Alltag brauchen.

Was wir an der Trauer mögen und was wir nicht mögen:

#### Was wir mögen...

- macht berührbar
- Mitgefühl
- Empathie
- schafft Nähe

#### Was wir nicht mögen...

- wirkt schwach
- ist uns peinlich
- macht verletzlich
- schlechte Laune