

# Azubi Upgrade

## I. Emotionale Intelligenz

### Angst – Fact Sheet Nr. 4

Immer wenn wir nicht wissen, was auf uns zukommt oder ob uns etwas gelingen wird, wenn wir unsicher oder nervös sind, fühlen wir Angst. Manchmal ist sie klein und leise, manchmal scheint sie uns zu überwältigen. Manchmal empfinden wir sie als aufregend und belebend, manchmal lähmt sie uns. Angst kennt viele Formen: Sie reichen von Nervosität bis Panik.

Auch die Angst wird oft verdrängt, weil wir ihre destruktive Seite nicht mögen. Oft übersehen wir dabei, dass auch die Angst eine konstruktive Seite hat, die sehr wichtig ist in unserem Leben.

#### Was wir mögen...

- macht achtsam
- ist aufregend
- Kreativität
- Spontaneität

#### Was wir nicht mögen...

- wirkt schwach
- ist uns peinlich
- Erzeugt Unruhe
- lähmt