

Azubi Upgrade

I. Emotionale Intelligenz

Freude – Fact Sheet Nr. 5

Immer wenn uns etwas gelingt, wenn wir Glück haben, wenn wir etwas mögen oder etwas kaum erwarten können, fühlen wir Freude. Sie kann leise und unauffällig sein oder laut und überschäumend.

Die Freude unterscheidet sich in einem Punkt von den anderen drei Grundgefühlen: Sie gilt als positives Gefühl. Sie ist in der Regel das Gefühl, das wir uns am ehesten erlauben. Tatsächlich aber stehen wir der Freude nicht nur wohlwollend gegenüber. Denn wie ihre Verwandten Ärger, Trauer und Angst, hat auch die Freude eine destruktive Seite.

Diese destruktive Seite wirkt sich aus, wenn uns die Freude anderer nervt, wenn wir ihnen ihre Freude nicht gönnen oder wenn wir sie uns selbst nicht zugestehen wollen.

Was wir mögen...

- steckt an
- motiviert
- macht gute Laune
- gibt Energie

Was wir nicht mögen...

- laut & störend
- ist vergänglich
- erzeugt Neid
- Schadenfreude