

Azubi Upgrade

I. Emotionale Intelligenz

Vier Grundgefühle – Work Sheet Nr.1

Es gibt einen Grund dafür, warum wir nur selten oder ungern über unsere Gefühle sprechen. Wir schämen uns, kommen uns schwach vor oder wollen lieber allein sein mit dem, was wir fühlen. Der Grund ist, dass wir unsere Gefühle – bewusst oder unbewusst – negativ bewerten. Wir wollen nicht ärgerlich, ängstlich oder traurig sein. Und wenn wir es doch sind, soll es möglichst niemand bemerken. Wir schämen uns. Sogar unser Verhältnis zur Freude ist nicht nur positiv. Doch dazu später mehr.

Unbeliebte Gefühle

Fast jeder Mensch, hat eines oder mehrere Grundgefühle, die er überhaupt nicht mag. Ich zum Beispiel hatte lange ein Problem mit der Angst. Heute macht es mir nichts mehr aus: Wenn ich Angst habe, habe ich Angst – mehr nicht. Sie hält mich nur sehr selten davon ab, etwas zu tun. Ich entscheide, was ich tue - nicht die Angst.

Was ist Dein Negativ-Favorit?

Welches Gefühl kannst Du nicht leiden? Entscheide Dich für eines und schreib auf, warum Du das betreffende Gefühl nicht magst. Sei ehrlich zu Dir selbst und schicke mir Deinen Text. Er muss nicht lang sein. Kurz und klar genügt völlig. Alles, was Du mir schickst, bleibt unter uns – versprochen. Sei mutig, Du verschaffst Dir so mehr Akzeptanz für das, was Du fühlst. Das ist Deine Übung für heute.

Ich freue mich auf Deine E-Mail.