

Azubi Upgrade

I. Emotionale Intelligenz

Ärger – Work Sheet Nr. 2

In dieser Lektion geht es darum, Deine Wahrnehmung für ein bestimmtes Gefühl zu trainieren. Du wirst lernen, Deinen Ärger differenziert wahrzunehmen und zu benennen.

Du machst folgendes:

Besorg Dir ein kleines Büchlein und einen Stift. Darin führst Du ein Gefühlstagebuch. Mindestens eine Woche lang wirst Du jeden Tag drei Dinge aufschreiben, die Dich geärgert haben.

Das geht so: *“Ich habe mich geärgert, weil ich ein Gefühlstagebuch führen muss.”*

Oder: *“Ich habe mich geärgert, weil mein Chef unfreundlich zu mir war.”*

Du gehst nicht zu Bett, ehe Du nicht drei Dinge aufgeschrieben hast, die Dich geärgert haben. Genau das trainiert Deine emotionale Klarheit.

Je länger Du diese Übung machst, desto eher wird es Dir gelingen, Deinen Ärger bewusst wahrzunehmen.