

# Azubi Upgrade

## I. Emotionale Intelligenz

### Trauer – Work Sheet Nr. 3

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

Du machst folgendes:

Nimm Dein Büchlein, in dem Du Deine Trauer notierst und einen Stift. Mindestens eine Woche lang wirst Du jeden Tag drei Dinge aufschreiben, die Dich traurig gemacht haben.

Das geht so: *“Ich war traurig, weil mein Freund mich enttäuscht hat.”*

Oder: *“Ich war traurig, weil ich etwas verloren habe, das wichtig für mich war.”*

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

Je länger Du diese Übung machst, desto eher wird es dir gelingen, Deine Trauer bewusst wahrzunehmen.