

# Azubi Upgrade

## I. Emotionale Intelligenz

### Freude – Work Sheet Nr. 5

In dieser Lektion geht es darum, Deine Wahrnehmung für das vierte Grundgefühl zu trainieren. Du wirst lernen, Deine Freude differenziert wahrzunehmen und zu benennen.

Du machst folgendes:

Nimm Dein Büchlein, in dem Du Deinen Ärger, Deine Trauer und Deine Angst notierst, sowie einen Stift. Mindestens eine Woche lang wirst Du jeden Tag drei Dinge aufschreiben, die Dich gefreut haben.

Das geht so: *“Ich habe mich gefreut, weil mein Chef mich gelobt hat.”*

Oder: *“Ich habe mich über den Sonnenschein heute gefreut.”*

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

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