

# Azubi Upgrade

## I. Emotionale Intelligenz

### Warum es keine negativen Gefühle gibt – Work Sheet Nr. 7

Führst Du noch Dein Gefühlstagebuch? Das wäre gut, denn Du brauchst es auch für diese Übung. Lass uns zum Abschluss ein wenig Spaß haben, ja?

Also: Du hast in den zurückliegenden sechs Lektionen viel über Gefühle sowie über ihre destruktiven und konstruktiven Seiten gelernt.

Deine Übung zum Abschluss ist folgende:

**Teil 1** - Du nutzt jedes der vier Grundgefühle Ärger, Trauer, Angst, Freude einmal am Tag konstruktiv und schreibst danach auf, was Du erlebt hast.

**Teil 2** – Du beobachtest Dich und andere Menschen (das ist der Teil, der Spaß machen sollte), wie sie Gefühle destruktiv nutzen und schreibst danach auf, was Du erlebt hast.

**Teil 3** – Du schreibst mir, wie es Dir mit diesem Onlinekurs gegangen ist. Nutze dafür meine E-Mailadresse [mstolla@greatgrowingup.com](mailto:mstolla@greatgrowingup.com).

Ich freue mich darauf, von Dir zu lesen. Und natürlich behandle ich alles streng vertraulich.

Danke für Dein Vertrauen!

Liebe Grüße



Matthias Stolla