

Azubi Upgrade

II. Kongruente Kommunikation

Freude ausdrücken - Fact Sheet Nr. 7

Die meisten Menschen bezeichnen Freude als positives Gefühl. Im Unterschied zu Ärger, Trauer und Angst. Tatsächlich aber wird die Freude im Alltag kaum weniger verdrängt als die übrigen drei, vermeintlich negativen Grundgefühle.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Wir wollen niemanden stören, wir wollen nicht auffallen, wir wollen uns nicht lächerlich machen, wir wollen keinen Neid erzeugen.

Das ist sehr schade, denn Freude hat eine sehr positive Wirkung auf uns und die Menschen um uns herum.

Deshalb ist es besser, die Qualität von Freude zu nutzen.

Freude...

- steckt an
- motiviert
- macht zuversichtlich
- erschafft Leichtigkeit