

# Azubi Upgrade

## II. Kongruente Kommunikation

### Ärger ausdrücken - Work Sheet Nr. 4

Die Aufgabe in dieser Lektion ist simpel, aber nicht einfach. Sie erfordert etwas Mut und wird Dich mit etwas belohnen, das anders kaum zu haben ist: mit der Fähigkeit, klar auszudrücken, was in Dir vorgeht und dazu zu stehen.

Das ist kongruente Kommunikation und zeichnet authentische Menschen aus.

Also: Eine Woche lang wirst Du darauf achten, dass Du jeden Tag dreimal Deinen Ärger äüßerst.

Das geht so: "Es ärgert mich, dass..." oder "Ich bin ärgerlich weil,..."

Lass dich drauf ein und vor allem: Sei mutig. Es lohnt sich.