

# Azubi Upgrade

## III. Verantwortlich Handeln

### Zurückziehen - Work Sheet Nr. 7

In dieser Lektion geht es darum, 3 Dinge zu lernen.

1. Wie groß Dein Drang ist, Dich zurückzuziehen.
2. Wie schwer es ist, darauf zu verzichten.
3. Was Du stattdessen tun kannst.

Du machst folgendes:

Das Gegenteil von Dich zurückziehen ist Dich mitteilen.

Dich mitteilen bedeutet, Du sprichst darüber, was in Dir vorgeht.

Dreimal am Tag sagst Du jemandem, was Dich ärgert, traurig macht, was Dir Angst oder was Dich freut. Am einfachsten geht das so:

- "Es ärgert mich, dass..."
- "Es macht mich traurig, dass..."
- "Ich habe Angst vor..."
- "Ich freue mich, weil..."

Sei mutig und ehrlich. Damit trainierst Du Deine Selbstwahrnehmung und Du lernst, zu Dir selbst und Deiner ganz natürlichen Emotionalität zu stehen.

Du übernimmst Verantwortung für Dich selbst. Herzlichen Glückwunsch!