

Jammerfasten

6 Tipps



Tipp 1: Achte gut auf deine Gedanken!

Achte in dieser Woche besonders auf deine Gedanken, wenn du ins Haus kommst, in ein Zimmer oder anderes Stockwerk gehst.

Wenn dir negative Gedanken begegnen, - halte inne, atme durch, erkenne, dass es nur Gedanken sind und lass sie ziehen.

So entlarvst du negative Gedanken und kannst dich von diesen distanzieren.

Tipp 2: Nimm die Bewertung raus!

Achte diese Woche auf Sätze, in denen viel negative Bewertung steckt:

- „Die ganze Arbeit bleibt an mir hängen“
- „Mir tut alles weh“
- „Scheißwetter!“

Beschreibe stattdessen nur, was wahrnehmbar ist. Das könnte z. B. so klingen:

- „Heute habe ich viel vor“,
- „In meinem unteren Rücken fühle ich ein stechendes Ziehen“
- „Es regnet“.

Tipp 3: Sprich ein Mantra!

Anstatt von Jammersätzen kannst du in dieser Woche einen bestärkenden Satz sprechen, der zu dir passt. Z. B.:

- „Ich gebe mein Bestes UND achte auf mich.“
- „Ich DARF um Unterstützung bitten.“
- „Oft ist GUT gut genug.“

Finde dein eigenes „Mantra“ und sag es dir täglich, mehrmals beim Zähneputzen, Treppensteigen, am Heimweg im Geiste vor.

Tipp 4: Achte auf deine Gespräche

Lass dich in dieser Woche nicht vom Jammern anderer Menschen anstecken oder herunterziehen. Gib dir und ihnen die Chance auf einen schönen Tag, indem du das Gespräch auf angenehmere Themen lenkst. Wenn das nicht funktioniert, kannst du auch von deinem Jammerfasten berichten - oder das Weite suchen.

Tipp 5: Konzentriere dich darauf, was du ändern und bewirken willst!

Wenn du im Arbeitsalltag unzufrieden bist, nutze diese Woche deine Energie, um aktiv nach Lösungswegen zu suchen. So stärkst du die Überzeugung, dass du etwas verändern kannst und schöpfst neue Hoffnung. du hast mehr Gestaltungsmöglichkeiten als du denkst!

Tipp 6: Entscheide dich für Dankbarkeit!

Abschließend wollen wir diese Woche den Fokus auf das POSITIVE richten:

- „Was läuft gut in deinem Arbeitsalltag?“
- „Womit bist du zufrieden?“

Schreib ein Dankbarkeits-Tagebuch, in das du jeden Tag mindestens drei Dinge einträgst, für die du dankbar bist. Denke auch an die kleinen Dinge, die dich erfreuen, wie ein nettes Gespräch, das gemeinsame Lachen mit KollegInnen oder die wohlthuende Kurzpause, die du dir schenkst.

So gewöhnst du dich daran, die schönen und angenehmen Dinge des Alltags BEWUSST wahrzunehmen.