

Jammerfasten 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.



Jammerfasten Tipp 2 - Nimm die Bewertung raus!

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

„Die ganze Arbeit bleibt wieder 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.“



Jammerfasten Tipp 3 - Sprich ein Mantra!

Anstatt dir Jammersätze zu Gemüte zu führen, 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.



Jammerfasten 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.





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 schöpft neue Hoffnung.

Du hast mehr Gestaltungsmöglichkeiten, als du denkst!

***Jammerfasten Tipp 5 -
Konzentriere dich darauf, was du ändern
und bewirken willst!***



Jammerfasten 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 wohltuende Kurzpause, die du dir schenkst.

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

