

MELANIE VOGEL

# JAMMERFASTEN

RAUS AUS DEM JAMMERKLIMA



# PROGRAMM

- 1 JAMMERN
- 2 RAUS AUS DER JAMMERFALLE
- 3 FAZIT & AUSBLICK



**1**

# JAMMERN

# DEFINITION

- Meckern, raunzen und maulen
- Unachtsames, **emotionsarmes** und ausschweifendes Erzählen von Dingen, die wir (vielleicht!) gerne anders hätten, jedoch nicht ändern können oder wollen
  - Vom Jammern unterscheidet sich das emotionsvolle Klagen
- Eine Art „**Grundunzufriedenheit**“ mit sich selbst, mit anderen und/oder den Verhältnissen
- Im Jammern spiegelt sich nicht notwendig eine Realität, es ist vielmehr **Reflex** einer persönlichen Haltung, eines Charakterzuges, der Schuld und Verantwortung in der Regel „den anderen“ zuschiebt



# FUNKTIONEN DES JAMMERNS

## ENTLASTUNG

Abbau von Stress  
und Anspannung



Ich muss loswerden, was  
mich momentan  
belastet.

## KONTAKT

Jammern dient der  
Kontaktaufnahme



Ich muss Jammern, um  
Gleichgesinnte zu  
treffen.

## SOLIDARITÄT

Jammern dient  
der Loyalität



Ich muss Jammern, um  
den sozialen Kontakt  
nicht zu verlieren.

## BEACHTUNG

Jammern dient der  
Aufmerksamkeit



Ich muss Jammern,  
damit die anderen mich  
wahrnehmen.

**KERNFAGE: Was will ich/was will mein Gegenüber mit meinem Gemecker eigentlich bewirken?**

# STATUS-JAMMERN

- Die Jammernden beschwerten sich über ihre hohe Arbeitsbelastung und geben auf diese Weise ihrer Umwelt kund, wie wichtig sie sind.
- Dieses Jammern ist nur selten mit einem tatsächlichen Leidensdruck verbunden: Man könnte ja „Nein-Sagen“ lernen.
- Ein Jammer-Stopp würde die eigene Bedeutsamkeit untergraben.
- **Helfen kann hier die selbstkritische Auseinandersetzung:**
  - **AUSSAGE ÜBERPRÜFEN:** „Dort, wo ich bin, will ich sein!“
  - **FRAGE BEANTWORTEN:** „Will ich denn wirklich dort sein?“

# INEFFIZIENZ!

JAMMERN IST WIE IN EINEM  
SCHAUKELSTUHL ZU SITZEN.

MAN VERBRAUCHT ENERGIE, UM DEN  
SCHAUKELSTUHL IN BEWEGUNG ZU HALTEN,  
KOMMT ABER TROTZDEM NICHT VOM FLECK.



# DYSFUNKTIONALITÄT

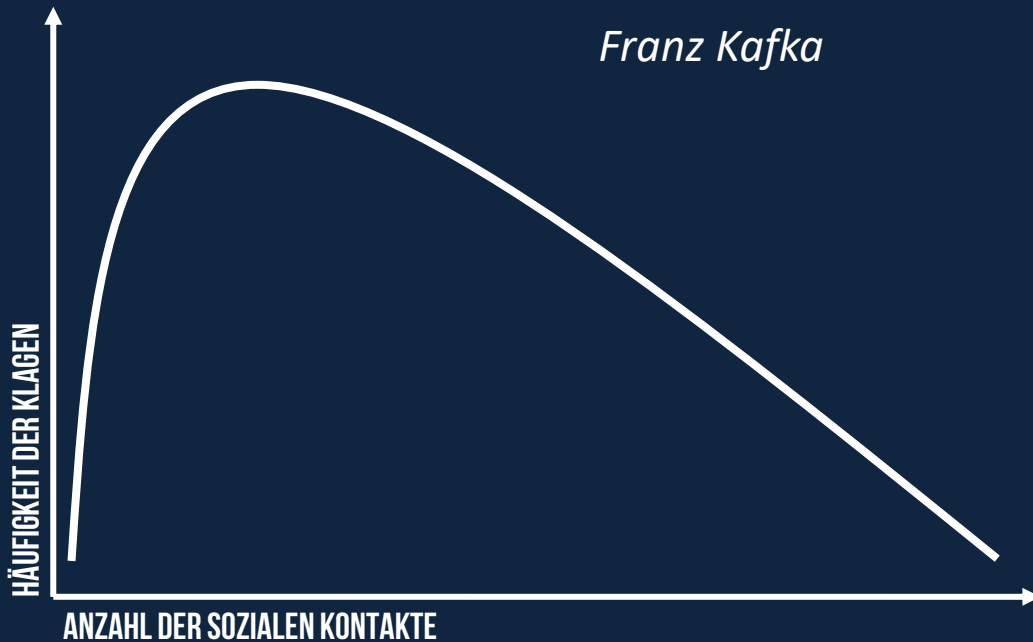
## JAMMERN – EIN SICHERER WEG IN DIE OPFERROLLE

- Dampflassen hilft zwar der **Psychohygiene**. Wer aber dauernd klagt, konzentriert sich regelmäßig auf seine unerfüllten Erwartungen.
- Die Antennen werden auf mögliche Bedrohungen ausgerichtet und umso größeren Raum erhalten „Probleme“ in unserem Denken. Die eigene **existenzielle Bedrohungslage** verstärkt sich.
- Negative Gefühle absorbieren zunehmend mehr Energie. Wenn es nicht gelingt, aus diesem „Teufelskreis“ auszubrechen, verstärken sich Gefühle wie **Lebensängste, Hilflosigkeit** oder **Machtlosigkeit** gegenüber dem eigenen Schicksal.
- **Aggression** oder **Resignation** – beides kann sich daraus als Folge ergeben.



„Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach Hindernissen – vielleicht ist ja gar keines da.“

*Franz Kafka*



# JAMMERN MACHT EINSAM

- Wer permanent jammert, strapaziert die Geduld seiner Mitmenschen und vergrault auf Dauer seine Freunde.
- Jammerer verbreiten eine negative Stimmung. Das zieht herunter, strengt an und steckt an.
  - Nährboden für Misstrauen
  - Erregbare Sorgengemeinschaften entstehen
  - Stimmung der Empörung & Aufgeregtheit
  - Verstärkung negativer Weltbilder
- Vor dem **Jammer-Virus** kann man sich als Einzelperson nur mit viel Mühe und einer bewussten Gegenposition schützen.



# JAMMERN MACHT KRANK

- Wissenschaftler der **Florida State University** und der **University of Arkansas** fanden heraus, dass dauerhaftes Jammern negativ für unser Wohlbefinden ist. Wer chronisch jammert, hat ein erhöhtes Stresslevel und ist häufiger depressiv.
- Psychologen der **Oklahoma State University** konnten nachweisen, dass sich das Stresshormon Cortisol beim ständigen Klagen mitnichten verringert, sondern sogar erhöht.
  - Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme, Unruhezustände, Herzrasen und Zittern sind mögliche Folgen.
- Wissenschaftler der **Stanford University** fanden heraus: Jammern verkleinert den Hippocampus. Diese Region in unserem Gehirn ist für unsere Gedächtnisleistung verantwortlich. Chronisches Jammern führt demnach zu Vergesslichkeit und kann Alzheimererkrankungen begünstigen.

# JAMMERN = SELBSTSABOTAGE

**Selbstsabotage beginnt oft damit, dass wir in einer Situation verharren, in der wir unglücklich sind. Selbstsabotage ist ein erlerntes Verhalten.**

- **Unsicherheit und Ängste**  
Bindungsangst, Verlustangst, etc.
- **Negative Glaubenssätze**  
„Ich schaffe das sowieso nicht“, „Ich bin nicht gut genug.“
- **Starke Selbstzweifel**  
Aus mangelndem Selbstwert wird ein negatives Selbstbild



**SAVERIO TOMASELLA**  
*Psychoanalytiker*

# CALIMERO-SYNDROM

- Zeitgenössisches Phänomen einer Gesellschaft, die kurz vor der Implosion steht.
- **„Die Ungerechtigkeiten werden zunehmend offensichtlich; es lässt sich eine Parallele zu der Welt vor der Französischen Revolution im Jahr 1789 ziehen.“**
- Betroffen sind oft Menschen in einer angespannten sozioökonomischen Situation mit einer schwierigen Lebensgeschichte.
- Das Calimero-Syndrom tritt auf, wenn sich die Klagen und Beschwerden eines Menschen in einen Monolog verwandeln. Jammern wird zum Lebensinhalt.
- „Calimeros“ verbergen meist ein reales Leiden, emotionale Trauer, tiefe Scham, Demütigung, Zurückweisung oder die Angst vor Verlassenwerden.
- Hang zum Schwarzsehen zeugt von einem unerbittlichen Pessimismus.



WIR SEHEN DIE  
DINGE NICHT,  
WIE SIE SIND,  
SONDERN WIE  
WIR SIND.

ANAIS NIN

- Unsere persönliche Einstellung bestimmt, wie wir die Welt wahrnehmen.
- Unsere Einstellung ist geprägt von Erfahrungen, Werten und Zielen sowie der Einbettung in unsere soziale Umwelt.

2

# RAUS AUS DER JAMMERFALLE

# ORCHIDEE ODER LÖWENZAHN?

Der PH-Wert ist zu sauer, hier kann ich nicht wachsen."



Geil, Beton!



# DENKWEISE ÄNDERN



**Identifizieren Sie Ihr negatives Selbstgespräch / Ihr Jammern**



## **REFRAMEN:**

- Wie kann ein positives Selbstgespräch aussehen?
- Welches Bedürfnis steht hinter dem Jammern, das ich eigentlich befriedigen will?



## **ZIELSETZUNG:**

- Welche positiven Ziele können Sie sich setzen?
- Welche Stärken helfen Ihnen dabei?
- Fangen Sie klein an!



## **GEMEINSCHAFT:**

- Umgeben Sie sich mit positiven Menschen
- Suchen Sie Orte/Momente der Fröhlichkeit



# RAUS AUS DER PASSIVITÄT



Ein Problem beim Jammern ist die Passivität. Betroffene beklagen den Zustand der Welt, ohne etwas zu verändern. Sport kann helfen, solche passiven Verhaltensmuster aufzubrechen. Stresshormone werden abgebaut.

# SICH IN DEN TAG LÄCHELN

- Starten Sie bewusst mit einer positiven Stimmung
- Betrachten Sie gleich nach dem Aufstehen etwas, was Sie zum Schmunzeln einlädt
- **Spiegelübung:**
  - Morgens im Spiegel anlächeln
- **Bettkantenübung:**
  - Wofür lohnt es sich heute, aufzustehen?
  - Notieren Sie Ihre Gedanken.





# DREI FRAGEN ZUM GLÜCKLICHEN LEBEN

1. Was habe ich heute getan, dass mich zufrieden stimmt?
2. Was hat jemand anderes heute getan, womit ich zufrieden bin?
3. Was ist heute sonst noch passiert, womit ich zufrieden bin?

**TIPP:**

Regelmäßig anwenden (z. B. am Abend oder bei negativer Grundstimmung)



DOWNLOAD

## „Beautifulizing“ oder „Awfulizing“?

Wir entscheiden, wie wir  
– täglich! – unsere Energie  
bündeln.

# EIN GUTER TAGESANFANG

- 1. Was kann ich vom heutigen Tag erwarten?**  
>> Realistische Einschätzung Ihrer aktuellen Verfassung
- 2. Wo will/kann ich heute in den Flow kommen?**  
>> Willen ausrichten: Positive Erlebnisse/Ziele kreieren
- 3. Was will ich heute bewusst(er) machen/wahrnehmen?**  
>> Geist ausrichten: Worauf will ich meinen Fokus lenken?
- 4. Wie kann ich mich heute mit Energie auftanken?**  
>> Wo, wann und wie mache ich Pausen?



DOWNLOAD

# HAPPINESS-INDEX

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Mein Happiness-Index: 	Mein Happiness-Index: 	Mein Happiness-Index: 	Mein Happiness-Index: 	Mein Happiness-Index: 
Für morgen nehme ich mir vor:	Für morgen nehme ich mir vor:	Für morgen nehme ich mir vor:	Für morgen nehme ich mir vor:	Für morgen nehme ich mir vor:
Mein Wunschgefühl für morgen:	Mein Wunschgefühl für morgen:	Mein Wunschgefühl für morgen:	Mein Wunschgefühl für morgen:	Mein Wunschgefühl für morgen:





# HOFFNUNGS-ÜBUNG

**Hoffnung führt zu einer Aufwärtsspirale.  
Sie ist das Gegenstück zur Verzweiflung.**

Wichtig ist, sich ein realistisches Ziel zu setzen und dies eindeutig zu formulieren.  
Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas mehr Hoffnung hätten als im Moment.

- Welchen Unterschied würde das machen?  
Für Sie selbst und für die Menschen, die Ihnen wichtig sind?
- Welche Unterschiede würde man zwischen Ihrem jetzigen Leben und dem Leben mit mehr Hoffnung feststellen können?
- Was würden Sie anders machen?  
Und wie würden andere Menschen, die Ihnen wichtig sind, darauf reagieren?

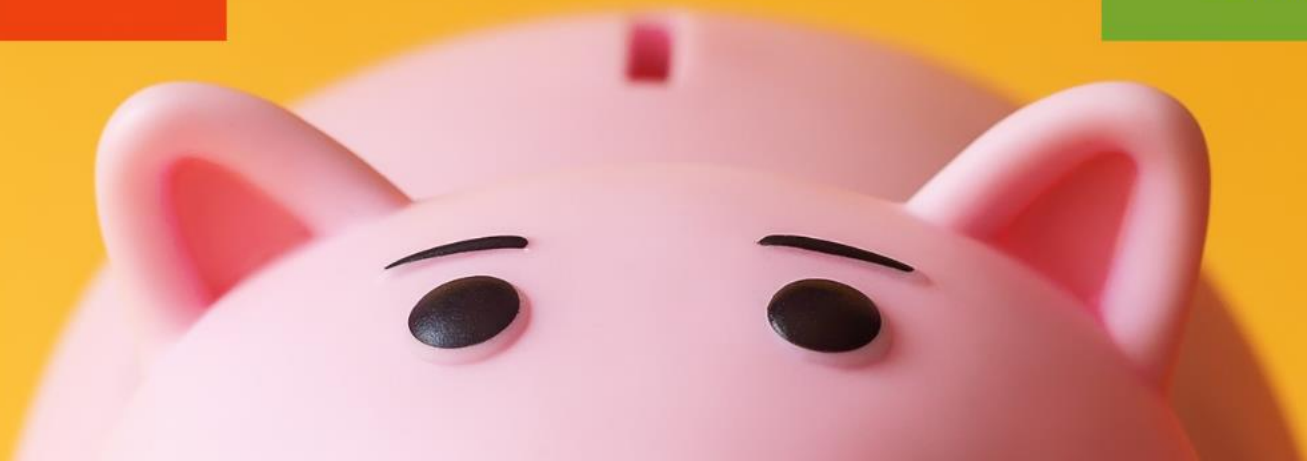
# JAMMERBILANZ ERSTELLEN

## JAMMER-THEMEN

- Erstellen Sie eine Liste der Themen, die Sie heute zum Jammern veranlasst haben.
- Fragen Sie sich: Sind diese "Probleme" es überhaupt wert gewesen, bejammert zu werden?

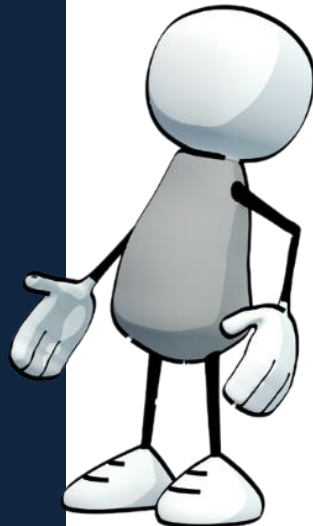
## POSITIVE THEMEN

- Erstellen Sie eine Liste der Themen oder Situationen, die heute für Sie positiv waren.
- Fragen Sie sich: Welchen Wert haben diese Themen im Vergleich zu den Jammer-Themen?



# WERDE ZUM POSSIBILISTEN!

„Es gibt zu viele Möglichkeiten, als dass man Pessimist sein kann. Es gibt natürlich auch zu viele Krisen, als dass man einfach Optimist sein kann. Ich bin Possibilist, ich sehe Möglichkeiten.“ *Jakob von Uexküll, Begründer des „Alternativen Nobelpreises“*



- Suchen Sie nach Möglichkeiten und neuen Wegen. Damit das gelingt, muss man die **eigene Sichtweise verändern**.
- Der Possibilist betrachtet die Welt aus einer **„Sowohl-als-auch“-Perspektive**.
- Ihm erscheinen die Dinge in einem neuen Licht und er erkennt, was wirklich wichtig ist.
- So wird er zum Gestalter seiner Lebensbedingungen.



# LOVE IT?

## LOVE IT – CHANGE IT – LEAVE IT!

1. Ich nehme die Situation an, wie sie ist – ich „liebe sie!“ (**Love it**)
2. Falls ich unzufrieden mit der Situation bin, versuche ich, sie nach den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verändern (**Change it**), so dass ich sie wieder lieben kann.
3. Wenn ich bemerke, dass ich die Situation nicht (mehr) verändern kann, dann höre ich auf, sie verändern zu wollen und versuche sie anzunehmen (**Leave it**).

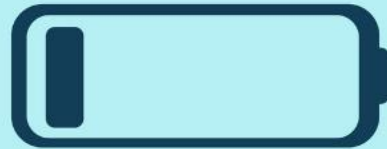
*Love it.*  
CHANGE IT.  
*Or leave it.*

4

# FAZIT & AUSBLICK

# JAMMERFASTEN

- P**ROBLEM Es gibt genügend Themen und Anlässe, die einen zum Jammern veranlassen können. Ab und an ist das Ausjammern reinigend, doch auf Dauer ist Jammern nur destruktiv.
- L**ÖSUNG Jammern ist ein erlerntes Verhalten – und daher kann es auch wieder verlernt werden. Die Grundvoraussetzung dafür ist das Wollen: „Beautifulizing“ oder „Awfulizing“?
- A**KTION Es gibt viele verschiedene Wege, sich aus einem Jammerkreislauf zu befreien. Versuchen Sie aus, welche Übungen und Wege für Sie passend sind. Gehen Sie in kleinen Schritten vor.
- N**ACHHALTIG Weil Jammern ein erlerntes Verhalten ist, muss das „Entjammern“ praktiziert werden. Die Jammer-Autobahn im Kopf umzuprogrammieren braucht Zeit, Konsequenz und Disziplin!



# SPECIAL OFFER

Nur im Februar

# 50%

**DISCOUNT**

## **SOCIAL BATTERY**

Den "Sozialen Akku"  
aufladen

[www.VUCA.institute](http://www.VUCA.institute)



Melanie Vogel

# KONTAKT

-  [linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel.com)
-  [info@VUCA.institute](mailto:info@VUCA.institute)
-  [www.VUCA.institute](http://www.VUCA.institute)
-  [www.melanie-vogel.com](http://www.melanie-vogel.com)

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH  
WEIHERWEG 3  
CH – 9535 WILEN (TG)