

## **Jammerfasten: 7-Tage-Programm**

**Motto:** „*Ich wähle Worte, die nähren – nicht die nörgeln.*“

---

### **Tag 1 – Bewusstwerden**

**Fokus:** Jammern erkennen

**Übung:**

- Trage ein Armband oder Haargummi am Handgelenk.
- Jedes Mal, wenn du jammerst oder dich beklagst, wechsele es ans andere Handgelenk.
- Notiere dir am Abend: Wann habe ich gejammert? Warum?

**Reflexion:**

Welche Situationen bringen mich besonders zum Jammern?

---

### **Tag 2 – Sprache beobachten**

**Fokus:** Worte mit Wirkung

**Übung:**

- Ersetze negativ geladene Wörter durch neutralere oder positive.  
Z. B. aus „*Ich muss zur Arbeit*“ → „*Ich darf zur Arbeit*“.
- Notiere dir 3 Sätze, die du heute bewusst positiv umformuliert hast.

**Mini-Mantra:**

„Meine Worte gestalten meine Welt.“

---

### **Tag 3 – Fokus auf Dankbarkeit**

**Fokus:** Positives verstärken

**Übung:**

- Schreibe 5 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.
- Wenn du in eine Jammer-Situation kommst, stoppe dich und ersetze sie durch etwas, wofür du dankbar bist.

**Tipp:**

Nutze eine Dankbarkeits-App oder ein kleines Journal.

---

### **Tag 4 – Umfeld wahrnehmen**

**Fokus:** Jammern ist ansteckend

**Übung:**

- Achte darauf, wie oft andere jammern.
- Beteilige dich heute **nicht** daran.
- Frage stattdessen: „*Was können wir tun, damit es besser wird?*“

**Challenge:**

Wenn jemand jammert, antworte mit einer lösungsorientierten Rückfrage.

---

### **Tag 5 – Alternativen finden**

**Fokus:** Bedürfnisse erkennen

**Übung:**

- Wenn du jammerst, frage dich:  
„Was brauche ich wirklich gerade?“
- Schreibe auf, was du dir wünschst statt das, was dich stört.

**Beispiel:**

Statt „*Ich bin total gestresst*“ → „*Ich brauche mehr Pausen.*“

---

 **Tag 6 – Humor hilft!**

**Fokus:** Leichtigkeit statt Leid

**Übung:**

- Finde heute in jeder „nervigen“ Situation etwas zum Schmunzeln.
- Erzähle eine kleine (Jammer-freie) Anekdote, bei der du lachen musstest.

**Tipp:**

Lachen unterbricht das Jammer-Muster sofort!

---

 **Tag 7 – Rückblick & Integration**

**Fokus:** Was bleibt?

**Übung:**

- Schreibe auf:
  - Was hat sich verändert?
  - Wo war es am schwersten?
  - Was willst du beibehalten?

**Abschlussritual:**

Verschenke dein Jammerarmband an jemanden mit einem Lächeln 😊