

# JAMMERFASTEN

JOURNAL ZUR  
CHALLENGE



Wie du dein  
Leben veränderst,  
wenn du anfängst,  
auf deine Worte  
zu achten



EINE BLATTSAMMLUNG,  
DIE DICH VON NUN  
AN 9 TAGE BEGLEITET.  
EINE SAMMLUNG,  
MIT DER DU DEINE  
INTIMSTEN  
GEDANKEN TEILST.  
AN DER DU EIN STÜCK  
WÄCHST.

BEFÜLLE SIE UND  
LASS SIE DEIN  
NACHSCHLAGEWERK  
WERDEN.  
EIN SAMMELSURIUM  
DEINER GEDANKEN  
WÄHREND DEINER  
ERFAHRUNG  
MIT DIESEM KURS.



DIESES JOURNAL GEHÖRT

---

Zum Ablauf	• 5
<b>Tag 1</b> - Was ist dein Gegenstand?	• 8
<b>Tag 2</b> - Zwei Denkweisen, die dich glücklicher machen	• 15
<b>Tag 3</b> - Was Jammern mit Selbstkritik und Scham zu tun hat	• 24
<b>Tag 4</b> - Warum machst du das?	• 33
<b>Tag 5</b> - Eine effektive Methode gegen negative Gedankenspiralen	• 40
<b>Tag 6</b> - Wie du heute zu einem der besten Tage deines Lebens machen kannst	• 47
<b>Tag 7</b> - Willst du dazugehören?	• 52
<b>Tag 8</b> - Glücklichere Beziehungen gestalten (für alle umsetzbar)	• 58
<b>Tag 9</b> - Woran du scheitern kannst	• 67

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Nimm dir zu Beginn gern kurz Zeit für den Ablauf des Jammerfastens:

## ABLAUF:

Dieser kleine Kurs besteht aus 9 täglichen Lektionen.

Die nächsten 9 Tage starten wir gemeinsam mit der „Zähneputz-Audio“ in den Tag.

Um 18 Uhr oder als Aufzeichnung kommt dann ein ca. 15-minütiges, spannendes Video für dich. Danach geht es live in Zoom weiter (die Links bekommst du per Mail).

An manchen Tagen gibt es auch noch Extras, wie beispielsweise geführte Meditationen oder die „Gedanken-Helferchen“ Übung, die du in deinem Paket findest.

Ich freue mich, dass du die nächsten 9 Tage dabei bist!

Herzlich,  
dein Peter



# DAS ERWARTET DICH BEI DER JAMMERFASTEN-CHALLENGE:

- ✿ Die **Kursvideos**, die täglich für dich freigeschalten werden
- ✿ Das „**Kursjournal**“, das du hier in deinen Händen hältst: Es ist eine kurze Zusammenfassung der Inhalte, aber vor allem Platz für dich zum Reflektieren, Mitschreiben, Herausfinden: *Wo finde ich die Inhalte bei mir und in meinem Leben?*
- ✿ Geführte **Meditationen**, die du dir während des Kurses auch gerne jeden Tag anhören darfst! Sie sind dafür gemacht, dich in diesem Prozess zu unterstützen. Du findest sie online im Kursbereich.
- ✿ **Live-Zeit mit Peter** und **Austausch in kleinen Gruppen** mit den anderen Teilnehmenden: Jeden Tag ab 18 Uhr, kurz davor kommt der Link dazu per Mail. (Nur, wenn du während der Challenge im Herbst mitmachst)
- ✿ Die tägliche Audio zum Zähneputzen, um mit einer guten Ausrichtung in den Tag zu starten

Ausrichtung für den Tag (Audio zum Zähneputzen)

🕒 flexibel

+

Tägliche Lektion + Austausch danach

🕒 Um 18 Uhr oder als Aufzeichnung

Wenn etwas unklar geblieben ist, wende dich gerne an unser Support-Team: [service@achtsamkeitsakademie.de](mailto:service@achtsamkeitsakademie.de)

## MIT DIESEM BÜCHLEIN ARBEITEN:

In diesem Büchlein findest du an einigen Stellen sogenannte QR-Codes. Diese sehen wie folgt aus:



Ein QR-Code kann dich in nur einer Sekunde von hier, wo du gerade liest, zum passenden Kursvideo im online Kursbereich bringen.

### **Es ist ganz einfach! Probiere es jetzt kurz aus:**

1. Mit den meisten Smartphones: Öffne einfach nur deine Handykamera und richte sie auf den Code. Oben erscheint jetzt die Option, die Website zu öffnen.
2. Bei neuen Smartphones: Lade dir die App „QR-Code-Scanner“ herunter und scanne dort den QR-Code ein.



# TAG 1

## WAS IST DEIN GEGENSTAND?

Was ist Jammern?

Jammern nach unserer Definition ist eine Konversation, die ein Gefühl von Schwere, Aufgebrachtheit, Scham, Niedergeschlagenheit, ... auslöst. Dieses Gespräch kann mit anderen stattfinden, aber auch in Gedanken mit sich selbst.



Jammern kann also Nörgeln sein, Lästern, Klagen, Tratschen, Meckern, andere oder sich selbst anschuldigen oder beschimpfen. Jammern heißt sich **beschweren**. Die Stimmung fühlt sich danach schwerer an als davor.

Häufiges Jammern kann sich nicht nur, wie man sich vorstellen kann, schlecht auf Beziehungen auswirken.

Auch unser Immunsystem wird, wenn wir eine negative Nachricht erfahren, geschwächt und arbeitet ein bisschen schlechter.<sup>1</sup> Die Entzündungswerte im Körper steigen.<sup>2</sup>

Jammern im weiteren Sinne, wenn man auch Pessimismus darunter fasst, kann mittel- bis langfristig zu mehr Ängsten, Stress und einem Gefühl von schlechterer Gesundheit führen.<sup>3</sup> Methoden wie z.B. Meditation hingegen, die zu positivem Denken beitragen und Stress reduzieren, haben erwiesenermaßen einen positiven epigenetischen Effekt, beispielsweise wenn es um die Alterung von Zellen geht.<sup>4</sup>



# TAG 1

Wie fühlst du dich,

1.) wenn du gejammert hast?

2.) wenn andere im Gespräch mit dir jammern?

Verwende diese Seite gerne, um es entweder in Worten zu beschreiben oder ein Bild dazu zu zeichnen.



## Häufige Fragen zu Beginn des Jammerfastens sind:

- ***Was ist der Unterschied zu schwierigen Emotionen? Jammere ich auch, wenn ich mich einfach traurig, wütend oder besorgt fühle und das nach außen zeige?***

Jammern ist, wenn es sich danach schwerer anfühlt als davor. Wenn du traurig bist und jemand anderes dich tröstet, fühlst du dich danach wahrscheinlich eher leichter. Wenn du wütend bist und das richtig kommunizierst (mehr dazu an Tag 8), fühlt es sich wahrscheinlich danach leichter an. Wenn du deinen Frust äußerst, ohne anderen mitzuteilen, wie sie dich unterstützen können, fühlt es sich danach möglicherweise schwerer an.

- ***Was soll ich antworten, wenn andere mich fragen „wie geht's dir?“ und es mir nicht gut geht, ich aber auch nicht lügen will?***

Wir dürfen ehrlich ausdrücken, was in uns ist. Aber es macht einen Unterschied, zu sagen: "Ich fühle mich gerade traurig." und zu sagen: "XY ist so schlimm, warum muss mir das passieren? ..."

- ***Ist das nicht „eine rosa Brille aufsetzen“? Es ist ja wirklich vieles falsch in der Welt. Wenn die Leute nicht entrüstet sind, wird sich auch nichts verändern!***  
Wenn ein Problem da ist, ist es wichtig, dieses zu lösen. Also nein: Jammerfasten heißt nicht, die Augen vor Problemen zu verschließen. Es bedeutet, lösungsorientiert mit optimistischem Realismus hinzugehen, anstatt die Gedanken und Worte über das Problem kreisen zu lassen.

## Das Armband verwenden

In deinem Paket findest du ein Armband, das nicht nur als Schmuck gedacht ist, sondern eine besondere Aufgabe hat:

**Wechsle von nun an immer, wenn das „Aufwachen“ kommt und du bemerkst, dass du gejammert hast, das Armband vom einen auf das andere Handgelenk.**

Das funktioniert, weil es deine Aufmerksamkeit auf das Jammern lenkt. Wie eine E-Mail, auf die du dringend wartest: Garantiert wirst du hier den Klingelton deines Handys nicht überhören, auch wenn du ihn sonst immer überhörst. Denn deine Aufmerksamkeit war bei der E-Mail.

Das Armband hilft dir also, die Aufmerksamkeit auf das Jammern zu richten. Dort, wo unsere Aufmerksamkeit liegt, bemerken wir Dinge früher.

Zuerst bemerkst du es, wenn du Stunden später nochmal über das vergangene Gespräch nachdenkst.

Dann bemerkst du es 2-3 Minuten nach dem Gespräch.

Dann bemerkst du es gleich, nachdem es aus deinem Mund herauskam.

Dann bemerkst du es, *bevor* du es aussprichst anhand deines Gedankens dazu.

## Deine heutigen Aufgaben:

1. Lege dein Armband an und beginne, es beim Jammern zu wechseln.

2. Schreibe dein Commitment für die nächsten 9 Tage auf (siehe nächste Seite).

Teile dieses gerne mit den anderen Teilnehmenden in der Facebook-Gruppe! :)

# TAG 1

## Mein Versprechen an mich selbst

*Ich, \_\_\_\_\_, verspreche mir selbst:*

---

---

---

*Ich verspreche mir,*

*- ... in den kommenden 9 Tagen das jeweilige Seminarvideo anzusehen und mich, so gut ich kann, auf die Übungen einzulassen*

*- ... im Alltag ab jetzt regelmäßig die gelernten Methoden zu üben, die für mich passend sind*

*Wenn ich einmal einen Tag verpasse, hole ich ihn so schnell wie möglich nach.*

*Wenn ich merke, dass ich eine Pause brauche, achte ich auf mich und gehe es langsamer an.*

*Ich gebe mein Bestmöglichstes, um das Meiste aus dem Kurs mitzunehmen.*

Herzlich, \_\_\_\_\_

(Datum, Unterschrift)

Aufgepasst: Diese Unterschrift ist verbindlich! ;-)

## TAG 1

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**





# TAG 2

## ZWEI DENKWEISEN, DIE DICH GLÜCKLICHER MACHEN

Ein sinnvoller Fokus, auf welchen du deine Gedanken ausrichten kannst, ist:

- 1) **Lösungsfokussiertes** Denken statt problemfokussiertes Denken (realistischer Optimismus)
- 2) **Wertschätzendes** Denken statt urteilendes Denken



### 1) **Lösungsfokussiertes Denken:**

Unser Gehirn reagiert als Überlebensmechanismus stärker auf Bedrohliches als auf Wohltuendes. Es war (und ist teilweise immernoch) überlebenswichtig, sich gut an Gefahren erinnern zu können. So erinnern wir uns beispielsweise auch besser an Streits, denn auch der Ausschluss aus einer sozialen Gemeinschaft stellt für unser genetisch tausende Jahre altes Gehirn eine potenzielle Lebensgefahr dar.

Das führt zu einer menschlichen Tendenz, gerne über Probleme und Bedrohliches nachzudenken. Doch Lösungen entstehen nicht unbedingt, indem du über das Problem nachdenkst. Frage dich stattdessen: **Kann ich etwas daran verändern?**

Oft führt es schneller zur Lösung, gleich über Lösungen nachzudenken.

Hier ist eine **Methode für lösungsfokussiertes Denken**:

1. Schließe die Augen.
2. Stelle dir ein Wunschbild der Lösung vor: Wie soll es sich anfühlen? Welche Eigenschaften soll die Lösung haben?
3. Stelle dir folgende Fragen: Was sind die Schritte, um zu so einer Lösung zu gelangen? Was brauche ich? Wer kann mir helfen? Wo kann ich suchen?
4. Handeln: Auch, wenn es schwer ist. Fange mit dem kleinsten, leichtesten Schritt an, den du gehen kannst. Komm in die Umsetzung: Oft scheitern Lösungen daran, dass man auf der Suche nach einer perfekten Lösung zu lange darüber nachdenkt.

**Bezüglich welcher Themen denkst du in letzter Zeit viel über das Problem nach (sodass sich deine Gedanken bereits im Kreis drehen)?**



**Nimm dir von der Frage zuvor ein Problem, das es für dich zu lösen gilt:**



**Wie sieht dein Wunschbild der Lösung aus? Was sollte die Lösung auf jeden Fall beinhalten?**

**Was kann sie (als "Bonus") auch beinhalten?**

**(Zeichne oder schreibe)**

## TAG 2

**Was können Schritte sein, um zu dieser Lösung zu gelangen?**

**Was brauchst du?**

**Wer kann dir helfen?**

**Wo kannst du suchen?**



## 2) Wertschätzendes Denken:

Der Meditationslehrer Ram Dass nannte es „Loving Awareness“: Eine liebevolle, nicht-bewertende Einstellung zu den Dingen zu haben. Diese Einstellung lässt sich gut durch eine Dankbarkeitspraxis „trainieren“.

Jeden Tag bewusst die Dinge ins Gedächtnis zu rufen, für die du dankbar bist: Das kann sich lohnen.

Dazu gibt es auch Forschung: Eine Gruppe, die Dankbarkeitstagebuch geführt hatte, fühlte sich im Vergleich zur Kontrollgruppe nach dem Zeitraum um 25% glücklicher, sie hatten weniger Gesundheitsbeschwerden und wöchentlich 1,5 Stunden mehr Sport gemacht.<sup>5</sup> Ebenso wurde ihr Verhalten wohlwollender, unterstützender und sie handelten sozialer.<sup>6</sup> Durch Dankbarkeit können auch depressive Symptome gemildert werden.<sup>7</sup>

**Fange heute gleich damit an: Für welche 20 Dinge bist du dankbar? (Es können große oder kleine Dinge sein.)**



1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

## TAG 2

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## TAG 2

13.

---

---

14.

---

---

15.

---

---

16.

---

---

17.

---

---

18.

---

---

19.

---

---

20.

---

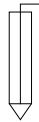
---

## TAG 2

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**





# TAG 3

## WAS JAMMERN MIT SELBSTKRITIK UND SCHAM ZU TUN HAT

Wenn du dich beim Jammern erwischst, dann befolge gerne die 4 Schritte des „**F.R.E.I. - Masterplans**“:



1. **F**eststellen
2. **R**eagieren
3. **E**rkennen
4. **I**nniglich Lächeln

### 1) **Feststellen:**

Durch das Feststellen gehst du aus dem unbewussten, "Auto-Pilot"-Handeln heraus. Du bemerkst: "*Aha, ich habe gerade gejammert. Es ist passiert.*" Dieser Aha-Moment, das Aufwachen aus dem automatischen Handeln, ist der wichtigste Schritt zur Veränderung. Ein Grund zur Freude, wie wir finden. :-)

### 2) **Reagieren:**

Reagiere, indem du dein Armband vom einen auf das andere Handgelenk wechselst.

### 3) **Erkennen:**

Was bringt einen Menschen dazu, zu jammern? Was ist vielleicht deine unbewusste Motivation dahinter? Um dieses spannende Thema dreht sich der morgige Tag.

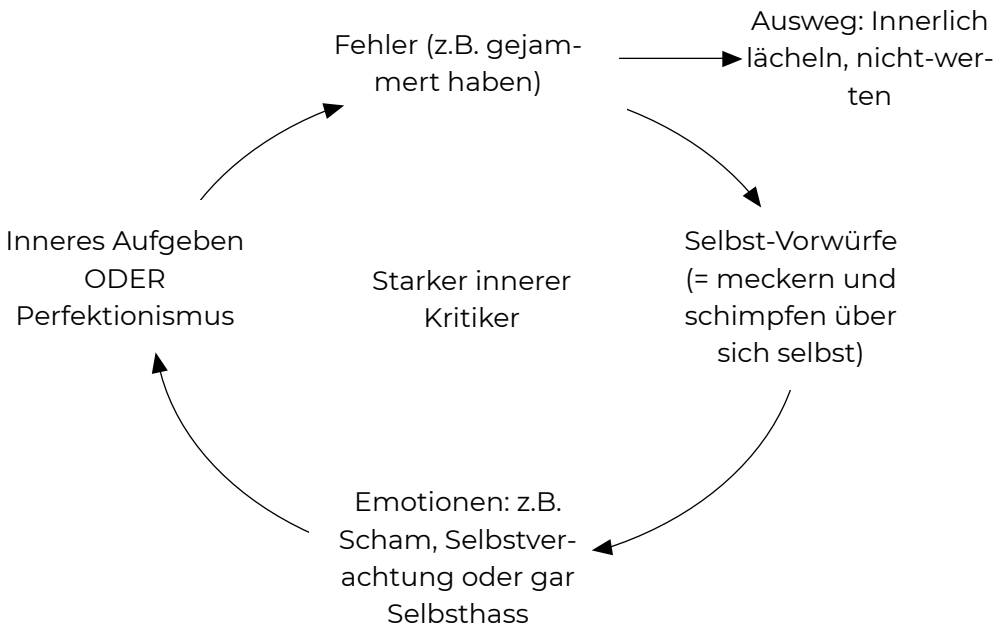


## 4) Innerlich Lächeln:

Womöglich hast auch du einen "inneren Kritiker" in dir. Also eine innere Stimme, die stets die Fehler sieht (meist vor allem *deine* Fehler), die Vorwürfe erhebt und dadurch Gefühle wie Scham oder Selbstverachtung hervorrufen kann.

Der innere Kritiker hat auch Vorteile: Er motiviert dich zu Höchstleistungen und Perfektion. Er lässt dich innerlich bescheiden bleiben, schützt vor Vorwürfen wie: "*Er hält zu viel von sich selbst*", "*Sie ist viel zu sehr von sich selbst überzeugt*". Doch der innere Kritiker motiviert durch Angst und Scham.

Du kannst dem inneren Kritiker begegnen, indem du das "Innerlich Lächeln" übst:



### **Die Geschichte von der Gruppe, die es schaffte, mehr abzunehmen**

Für eine spannende Studie wurden 63 Soldaten zufällig in drei Gruppen eingeteilt.

Eine dieser Gruppen würde es schaffen, selbst noch nach einem Jahr wesentlich mehr abzunehmen als die anderen. Was bekam diese Gruppe, was die anderen beiden Gruppen nicht hatten?

Die Antwort ist: Ein fünfwöchiges Training in "Selbstmitgefühl", das bedeutet sozusagen ein Training, um den inneren Kritiker loszulassen. Selbstmitgefühl – man würde vielleicht intuitiv meinen, dass das am Abnehmen und generell im Leben hindern könnte: Entwickelt man da nicht eine viel zu weiche Einstellung, bei der man sich selbst alles durchgehen lässt und sich im Selbstmitleid badet?

Nein. Die Studie bewies das glatte Gegenteil: Eine mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst reduzierte, so könnte man den Effekt vielleicht erklären, den inneren Stress der Soldaten. Kaum war der Anteil, der alles kontrollieren möchte, verschwunden, konnte die Intuition ans Tagelicht kommen und Bedürfnisse (auch Hunger) so gestillt werden, wie der Körper es optimalerweise braucht.

Von den anderen beiden Gruppen meditierte die eine Gruppe, jedoch ohne Selbstmitgefühl einzubeziehen. Die andere Gruppe veränderte nichts. Diese beiden Gruppen unterschieden sich am Ende nicht in ihren Abnehm-Ergebnissen.<sup>8</sup>

Die Studie zeigt inspirierend, was "Innerlich Lächeln" für eine mächtige Methode ist. Und genau das darfst du ab heute ausprobieren:

### Eine Übung ab heute:

Immer, wenn du bemerkst, dass du gerade gejammerst hast, kannst du ab heute den "F.R.E.I.-Masterplan" durchlaufen. Du wirst sehen: Es wird deine Worte und zunehmend auch deine Gedankenwelt verändern.

Bei vielen taucht besonders bei Schritt 4, dem innerlichen Lächeln, ein starker innerer Kritiker auf.

Teilnehmende beim Jammerfasten aus den letzten Jahren haben zum Beispiel erzählt:

- *"Ich schaffe es dann nicht, mich in den Arm zu nehmen, weil ich ja so ein "böser" Mensch bin..."* (nachdem sich die Person beim Lästern/Jammern erwischt hat)
- *"Wer mag schon einen Jammerlappen, eine Meckerlise?"*
- *"Ich "zerfleische" mich innerlich, dass ich es nicht besser geschafft habe, mit der Situation umzugehen."*

Nimm dir gerne einige Minuten Zeit, um hier mit diesen Fragen über deinen eigenen inneren Kritiker zu reflektieren.



## TAG 3

**Wie spricht dein innerer Kritiker/ deine innere Kritikerin mit dir?  
Was sind Sätze (Gedanken), die du gut von ihm/ihr kennst?**



## TAG 3

**Wie haben als Kind deine Eltern (oder andere Bezugspersonen) mit dir gesprochen, wenn du Fehler gemacht hast? Wie haben sie mit sich selbst gesprochen? Waren sie mit dir und mit sich zufrieden?**

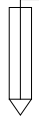
## TAG 3



**Welche Sätze hättest du dir eigentlich stattdessen von deinen Bezugspersonen gewünscht, wenn du einen Fehler gemacht hast?**

## TAG 3

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?  
Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**







# TAG 4

## WARUM MACHST DU DAS?

Auch du jammertest wahrscheinlich unbewusst, aus tiefer liegenden Bedürfnissen heraus.



Diese können beispielsweise sein:



- 1) **"Politisches" schimpfen**
- 2) **Soziale Spannung verringern**
- 3) **Scham vermindern**
- 4) **Ventil für nicht Veränderbares**

### 1) **"Politisches" schimpfen:**

Ein Thema macht dir Angst, wühlt dich innerlich auf oder liegt dir sehr am Herzen und du willst die Aufmerksamkeit deines Umfelds darauf lenken, die Meinung prägen. Dies machst du aber nicht lösungsorientiert, sondern durch schimpfen und kritisieren der Umstände.

### 2) **Soziale Spannung verringern:**

Vielleicht kennst du die soziale Spannung, wenn Stille ist, weil man keine Gesprächsthemen hat. Jammern schafft Gemeinsamkeit und dadurch verbindende Gesprächsthemen.

### 3) **Scham vermindern:**

Um Scham und Schuld von sich abzuwenden und den eigenen Selbstwert zu erhalten, wird der Grund des Problems im Außen gesucht. Wir suchen dann nicht bei uns (lösungsorientiert), was wir in Zukunft anders machen können, sondern kritisieren das Umfeld.

### 4) **Ventil für nicht Veränderbares:**

Bei chronischen Schmerzen oder anderen Lebensumständen, in denen Lösungsorientierung nicht hilft, weil man es wirklich nicht verändern kann, kann Jammern ein Ventil für den Frust darüber sein. Auch, wenn das nur all zu gut verständlich ist, lässt es auch dich schlechter gestimmt zurück.



## TAG 4

"Bewerte" die einzelnen Gründe für dich: Wie sehr trifft dieser Grund auf dich zu? Kennst du das von dir?

Balken leer: Trifft überhaupt nicht zu.  
Balken voll: Trifft voll und ganz zu.

"Politisches" schimpfen

Soziale Spannung verringern

Scham vermindern

Ventil für nicht Veränderbares

Notizen hierzu:



## TAG 4

Welche Situationen fallen dir ein, in denen dein Jammern "erfolgreich" war, also eine für dich gute Folge nach sich zog?



**Finde gleich Lösungen: Was möchtest  
du in Zukunft anders machen?**

## TAG 4

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**





# TAG 5

## EINE EFFEKTIVE METHODE GEGEN NEGATIVE GEDANKENSPIRALEN

*"Ich habe schon unzählige Katastrophen durchlebt, die wenigsten davon sind eingetreten." – Mark Twain*



Du kannst Gedanken beobachten. Sie sind nicht automatisch "wahr". Du "bist" nicht deine Gedankenwelt. Du kannst diese stattdessen erfahren wie einen Sinneseindruck.

Gedanken sind wie eine innere Stimme, der du zuhören kannst und die im Laufe deines Lebens entstanden ist. Jedes Gespräch, jedes Erlebnis, alles was du gelernt hast, hat diese innere Stimme geformt. Es beeinflusst, was du heute mit deinen Gedanken erlebst.

**Du bist nicht diese Gedanken. Sie sind stattdessen ein Ergebnis deiner Vergangenheit.**

Gedanken haben jedoch einen Einfluss: Sie können Emotionen erzeugen oder verändern und sogar körperliche Vorgänge steuern:

Ob Magengrummeln durch Gedanken an leckeres Essen oder Stresshormone, höherer Pulsschlag und Schwitzen durch Gedanken an mögliche, bevorstehende Katastrophen.



Durch ein tieferes Bewusstsein für deine Gedanken kannst du mehr Abstand zu negativen Gedanken gewinnen. Dadurch nimmst du diesen den unmittelbaren Einfluss.

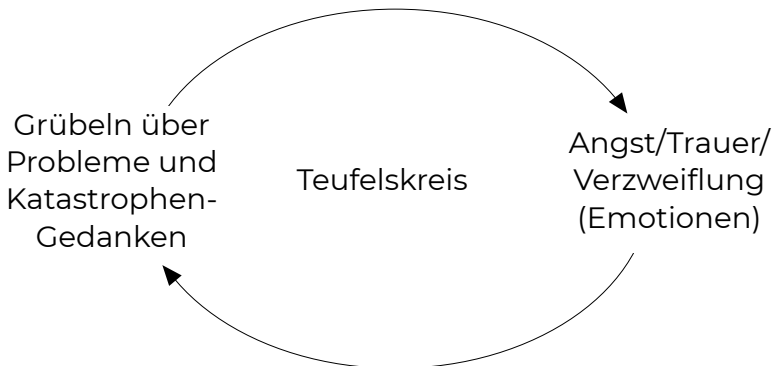
Die Frage, die du dir bei jedem (schwierigen) Gedanken stellen kannst, ist:

### ***Dient mir dieses Gedankenangebot?***

- ... um mehr Freude in mein Leben zu bringen?
- ... um dieses Problem zu lösen?
- ... um mehr Liebe zu spüren?
- ...

Gedanken sind Angebote deines Geistes, der wie ein innerer "Diener" ist. Du darfst diese Angebote annehmen oder auch dankend ablehnen.

Man könnte es vielleicht mit einer Mail vergleichen, bei der du die Wahl hast, ob du sie bearbeitest oder in den Spam-Ordner verschiebst.



Gedanken, die dir insgeheim Angst machen, lösen eine Stressreaktion im Körper aus: Stresshormone werden ausgeschüttet, die dich in einen "Fight or Flight"-Modus bringen.

Dadurch wird das logische Denken eingeschränkt, der Puls geht nach oben, du beginnst zu schwitzen und deine Muskeln spannen sich an.

Das hat auch einen Sinn: So wären deine Muskeln beispielsweise in einer tatsächlichen Gefahrensituation bereit, um schnell zu laufen oder zu kämpfen.

Doch heutzutage sind die Situationen meistens nicht mehr lebensgefährlich wie in der Steinzeit. Das Denken kreist trotzdem um mögliche Gefahren, Katastrophen und Fehler. Dadurch sind viele dauer-gestresst.<sup>9</sup>

### **Das kannst du konkret gegen hartnäckige Gedanken tun:**

1. Beobachten und darüber lächeln: Wenn du deine Gedanken nicht "bist" sondern diese als Angebote bekommst, kannst du über so manchen Gedanken schmunzeln und dir sagen: "*Ah, spannend! So wurde ich also geprägt.*"
2. Positive Gegengedanken finden: Formuliere einen Gegen-Gedanken, der dir tatsächlich dient.
3. Gehe spazieren oder bewege dich anderweitig
4. Praktiziere Dankbarkeit: Schreibe, denke an oder sprich über Dinge und Menschen, für die du dankbar bist.
5. Baue ein Problemlöse-Fenster ein: Z.B. immer um 5 Uhr kümmerst du dich um konstruktive Lösungen für deine Probleme. So kannst du dem hartnäckigen Gedanken sagen: "*Nicht jetzt, komme um 5 Uhr wieder.*"
6. Nutze die Gedankenhelferchen-Übung in diesem Paket.

## Deine Aufgabe für heute:

Teile mit der Gruppe, welche hartnäckigen oder nicht dienlichen Gedanken du gut von dir kennst. Formuliere gleichzeitig für jeden davon einen dienlichen Gegen-Gedanken. Lass dich von den Gegen-Gedanken der anderen inspirieren! :)

Hartnäckige/ nicht unterstützende Gedanken

Positive/ unterstützende Gegen-Gedanken

# TAG 5: Gedankenhelferchen



1) Benenne das Gedankenangebot: \_\_\_\_\_

2) Dient mir das Gedankenangebot?

NEIN

JA

3) Was möchte der Gedanke bezwecken? Worum geht es hier wirklich?

3) Was kann ich konkret tun?  
(wann/wo/wie/wer ist dabei?)

4) Danke, lieber Verstand

4) Was ist das Gegenteil von dem Gedankenangebot?

## TAG 5

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**





# TAG 6

## WIE DU HEUTE ZU EINEM DER BESTEN TAGE DEINES LEBENS MACHEN KANNST

Auch, wenn es sich manchmal nicht 100% so anfühlen mag: Du hast einfach einige Jahrzehnte auf dieser Erde sozusagen im Lotto gewonnen. Das Leben ist so ein großes Geschenk.



Mach es dir heute gerne zur "Challenge", mehr von dem zu machen, wo für dich die Freude liegt.

1. Auf was hast du jetzt, in diesem Moment, Lust?
2. Was möchte dein Körper jetzt in diesem Moment gerade?



## TAG 6

**Woran hast du generell im Alltag oft Spaß?**

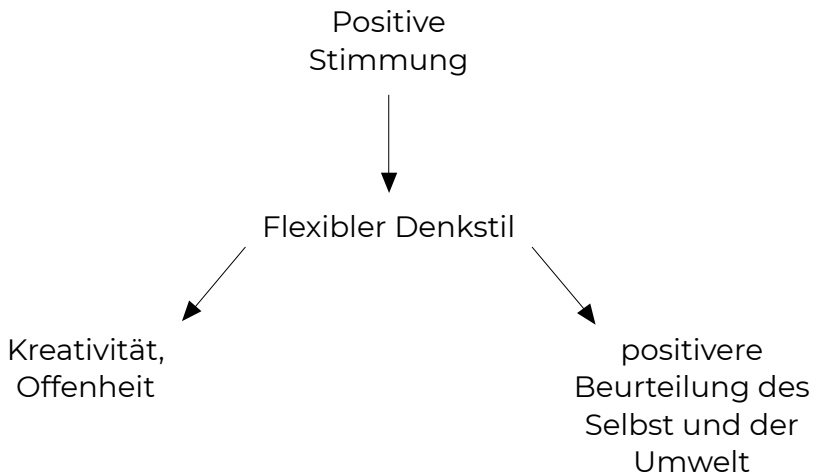
**Was macht dir Freude, wovon du konkret heute und morgen noch mehr machen könntest?**

**Gehe auch gerne in deinen Körper: Was könnte diesem gerade gut tun?**





Positive Emotionen beeinflussen deinen Denkstil: Wenn du dich gut fühlst, dann werden deine Gedanken flexibler, anstatt sich auf einen "Gedankenkreis" einzufahren. Dadurch kannst du dich kreativer ausleben, bleibst deinen Mitmenschen gegenüber offen und siehst die Welt in einem besseren Licht, beurteilst dich selbst und deine Umwelt also positiver.<sup>10</sup>



**Wo könntest du im Alltag Zeit "abzwickeln" und stattdessen verwenden, um mehr von dem zu tun, wo für dich die Freude liegt?**



## TAG 6

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**

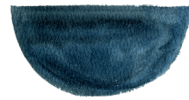




# TAG 7

## WILLST DU DAZUGEHÖREN?

Der heutige Tag knüpft an Tag 4 an:  
Wir erforschen nochmals einen der tief-  
liegenden Gründe, warum der Mensch  
gerne jammert.



Dieser Grund ist: Soziale Zugehörigkeit.

Vielleicht kennst du das: Jemand fängt an zu lästern und du steigst darauf ein, weil sich diese Person wahrscheinlich von dir abwenden würde, dich vielleicht verurteilen würde, wenn du "über allem stehst".

Oder lästern und schimpfen wird in deinem Umfeld vielleicht sozial belohnt: Wenn die Gruppe von Kollegen über den Chef schimpft und du darauf einsteigst und erzählst, was er heute schon wieder getan hat, hängen dir die Kollegen beinahe an den Lippen und pflichten dir bei.

So kommt es, dass die Durchschnittsperson 8 Minuten täglich schlecht über andere redet, die gerade nicht im Raum sind.<sup>11</sup>

Wir sind soziale Wesen, könnten ohne einander nicht überleben und es liegt deshalb in unseren Genen, die Zugehörigkeit in Gruppen zu suchen.

Die Frage ist: Wie kannst du dieses Bedürfnis erfüllen, so dass es dich nährt und weiter bringt?

**Wie könntest du deinen Liebsten, Freunden und Bekannten das Gefühl geben, dass sie gesehen werden und dazugehören (um eine Umgebung zu schaffen, in der Jammern/Lästern/Schimpfen nicht benötigt wird, um dieses Bedürfnis zu erfüllen)?**



Eine Möglichkeit, die du zudem immer hast, ist das Gespräch auf andere Themen zu lenken.

Dadurch können zwei Dinge passieren:

- 1) Es fällt dir immer leichter, schöne Gesprächsthemen zu finden
- 2) Dein Umfeld verändert sich: Du prägst die Menschen um dich herum und fühlst dich von solchen Personen angezogen, die dir ähnlich sind.

### **Deine Aufgabe für heute:**

Werde kreativ und tausche dich mit den anderen in der Gruppe aus: Über was könnte man reden?

Deine Übung heute ist, dir Gedanken zu machen, über was du sprechen könntest. Welche Fragen könntest du stellen?

Sammele hier so viele Ideen für schöne Gespräche, wie dir einfallen. Teile sie dann mit der Gruppe und lass dich inspirieren. :)





## TAG 7

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**







# TAG 8

## GLÜCKLICHERE BEZIEHUNGEN GESTALTEN (FÜR ALLE UMSETZBAR)

Was sind die Faktoren für ein glückliches und gesundes Leben?

Das wollte die Harvard-Universität um 1930 herum herausfinden. Sie starteten eine Langzeitstudie, die 90 Jahre später immer noch läuft.<sup>12</sup>

Die Antwort: Beziehungen.

Geld, Karriere, soziale Schicht, Gesundheit, ... das alles hatte weniger Gewicht, wenn man sich die Lebenszufriedenheit ansah, als die Beziehungen, die die Teilnehmenden führten.

Das ist etwas bizarr, wenn man sich überlegt, worauf viele Menschen ihre Prioritäten und ihren Fokus legen. Der Beruf, Materialismus oder auch Schein-Beziehungen über Social Media erscheinen im Alltag oft so viel dringlicher und wichtiger.

Wie viel Zeit schenkst du, realistisch betrachtet, den einzelnen Lebensbereichen?

Auf der folgenden Seite kannst du dir einen Überblick verschaffen.



# TAG 8

## So viel Zeit verbringe ich in einer normalen Woche...

1 Kästchen entspricht 5 Stunden

Im Job

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Im Schlaf

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

In tiefer  
Konzentration/ einem  
Flow-Gefühl

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit meinen Liebsten

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Freunden

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Verwandten

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Bekannten

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Bewegung/Fitness

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Körperhygiene/  
meinem Aussehen

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit meinem Handy/  
Fernseher/Zeitschriften,  
... (Unterhaltung)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit Haushalts-  
tätigkeiten

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Um von A nach B zu  
gelangen

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sonstiges: \_\_\_\_\_

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vielleicht ging es dir bei dem Überblick auf der letzten Seite so wie vielen: Die Zeit, die wir aktiv mit Beziehungen verbringen, ist im Vergleich zu beispielsweise Zeit für mediale Unterhaltung überraschend wenig.

Da ist es umso wichtiger, die Zeit bewusst mit den *richtigen* Beziehungen zu verbringen, um diese stark und gesund zu halten.

**Schreibe/zeichne auf der nächsten Seite alle Menschen auf, die du in deinem Leben hast.**

**Betrachte dann dein Umfeld und zeichne ein:**

- ++** (diese Person/Beziehung tut mir sehr gut)
- +** (diese Person/Beziehung tut mir gut)
- 0** (diese Person/Beziehung tut mir weder gut noch schlecht)
- (diese Person/Beziehung beeinflusst mein Wohlbefinden negativ)
- (diese Person/Beziehung schadet meinem Wohlbefinden sehr)

Wir sind die Summe der 5 Personen, die uns am engsten umgeben. Du wirst von denen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, sehr stark beeinflusst und beeinflusst auch diese sehr stark.

Es geht nicht darum, Menschen, die einem nah sind, zu meiden, wenn es diesen einmal nicht gut geht.

Es geht darum, mit den Menschen, die dauerhaft keinen guten Einfluss auf dich haben, wo es möglich ist und wenn du willst, einfach weniger Zeit zu verbringen.

Im zweiten Schritt kannst du dir überlegen:

Mit wem möchtest du gezielt mehr Zeit verbringen? Wo könntest du diese Zeit "abzwickeln"?



Die Betrachtung vorher lässt eines noch außer Acht:

**Du selbst hast einen aktiven Einfluss darauf, wie eine Beziehung dein Wohlempfinden beeinflusst.**

1. Werde du zu der Person, mit der du gerne Zeit verbringen würdest. Überlege dir hierzu:

**Mit wem verbringst du wirklich gerne Zeit?**

**Welches Verhalten dieser Person macht die Zeit mit ihr so angenehm?**



2. Durch eine regelmäßige Meditationspraxis kannst du trainieren, deine Emotionen deutlich wahrzunehmen, anstatt sie unbewusst an andere weiterzugeben.

Kommunikation kann wahre Wunder darin bewirken, wie konfliktgeladen oder auch entspannt und nährend eine Beziehung ist.

Hier sind 7 "Life-Hacks" für bessere Kommunikation:

1. "Gewaltfreie Kommunikation"<sup>13</sup> in Konflikten: Anstatt Vorwürfe zu äußern, kannst du zuerst sachlich die Situation schildern (sachlich = so, dass ihr beide dem zustimmen würdet, dass es sich so zugetragen hat). Drücke dann deine Gefühle über die Situation aus, drittens das Bedürfnis, das du hierzu hast und viertens eine konkrete Bitte, wie sich dein Gegenüber nächstes Mal verhalten soll.

*Beispiel: Wir waren vorhin im Restaurant, du wurdest angerufen und bist hinausgegangen. Ich habe mich dann abgewiesen und irgendwie unwichtig gefühlt. Ich freue mich auf unser gemeinsames Essen, weil ich ein Bedürfnis habe, diese Zeit nur für uns zu haben. Ich würde mich freuen, wenn du das nächste Mal später zurückrufen könntest.*

2. Ich-Botschaften: So schnell schleichen sich Formulierungen ein wie: "Du machst immer...", "Du bist...", ... Versuche stattdessen, Ich-Botschaften zu senden: "Auf mich wirkt es so...", "Ich habe den Eindruck, ...". Durch solche Formulierungen machst du klar, dass du kein neutraler Beobachter bist, sondern nur deine subjektive, gefärbte Sichtweise wiedergibst.
3. Wertschätzung: Sag öfter "Danke!". Auch für kleine Dinge, die eigentlich seit Jahren selbstverständlich sind. (*"Danke, dass du die Spülmaschine ausgeräumt hast!"*)

4. Aktiv zuhören: Wir alle haben ein Bedürfnis danach, gehört zu werden. Deshalb teilen wir uns mit. Wenn andere dir etwas erzählen: Höre *aktiv* zu. Das bedeutet, den Augenkontakt ohne Ablenkungen zu halten, zu nicken, hin und wieder zustimmende Worte zu sagen – als Bestätigung, dass du noch folgst – und schließlich eine offene Körperhaltung zu bewahren.
5. Spiegeln: Das ist ein wahres "Wundermittel", um anderen das Gefühl zu geben, dass sie sich dir öffnen können. Wenn dir jemand etwas erzählt, gehe darauf ein, indem du immer nach einigen Sätzen in eigenen Worten das wiederholst, was dein Gegenüber gerade gesagt hat. Du kannst mit solchen Formulierungen beginnen: *"Damit ich es richtig verstehe: ...", "Also, so ist das passiert: ...?"*
6. Urteilsfreiheit: Oft wollen wir keine Ratschläge, sondern Mitgefühl. Du kannst dieses schenken, ohne andere dabei zu bewerten.
7. W-Fragen: Für tiefere Gespräche anstatt Small-Talk, stelle W-Fragen:  
*"Warum denkst du so?", "Wie machst du das?", "Was planst du?", "Wen oder was findest du besonders interessant?", ...*



## TAG 8

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**





# TAG 9

## WORAN DU SCHEITERN KANNST

Es gibt 5 mögliche Stolpersteine, an denen du noch daran scheitern kannst, das Jammerfasten weiter in deinem Leben umzusetzen.



Die Stolpersteine sind:

- 1. Fehlende Zeit:** Die Zeit ist einfach nicht da, um regelmäßig zu meditieren oder Gutes für dich zu tun: Schaff dir Zeit-Inseln in "Baby-Schritten". Nimm dir also nicht vor, 2 Stunden täglich zu meditieren, sondern nur 10 Minuten. Es gibt ein Sprichwort: "*Slow and steady wins the race*". Nur wenige Minuten, aber dafür an den meisten Tagen, bringt dich weiter als einmal im Jahr ein ganzes Wochenende!
- 2. Fehlende Unterstützung:** Dein Umfeld interessiert sich überhaupt nicht für Meditation oder Entwicklung, vielleicht erntest du sogar den ein oder anderen spöttischen Blick, aber mit Gleichgesinnten kommt man einfach weiter: Es sind sicherlich in deiner Umgebung Orte, wo du diese findest. Ein Meditations-Zentrum, ein Yoga-Studio, ... frage dich: Wo könntest du Menschen kennenlernen, um durch den Austausch noch weiter zu kommen?
- 3. Unklarer Weg:** Ein konkretes Ziel unterstützt dich, tatsächlich weiter zu kommen. Denn sobald du ein Ziel vor Augen hast, kannst du auch die konkreten Schritte dorthin bestimmen. Was soll sich in deinem Leben verändern (innen/außen)? Mit welchen Schritten kommst du an dieses Ziel?

- 4. Der Alltag holt dich ein und lenkt dich ab:** Gewohnheiten sind hier dein bester Freund, denn wir Menschen haben eine Tendenz, immer zum gewohnten Umfeld zurückzukehren. Schaffe dir also ein gewohntes Umfeld, das dir dient. Es ist einige Zeit anstrengend, neue Gewohnheiten aufzubauen (auch, wenn es sich lohnt). Eine Habit-Tracker App oder eine feste Uhrzeit für die neue Gewohnheit, die du verbindlich in deinen Kalender einplanst, kann dich beispielsweise unterstützen.
- 5. Fehlende Kontinuität:** Es ist wie mit dem Sport: Man kann zwar nach einigen Tagen schon einen deutlichen Unterschied fühlen, doch wenn du dann wieder aufhörst, ist auch das schöne Gefühl nach einiger Zeit wieder weg. Bleib also am Ball. Auch hier läuft es, wie unter Punkt 4, auf Gewohnheiten hinaus.

## Welches Ziel möchtest du gerne für dich erreichen?

Du kannst die Beispiele ankreuzen oder eigene Ziele notieren.

Nachts mehr Stunden/ erholsamer schlafen

Körperliche Stress-symptome ab-mildern

Psychische Belastungs-symptome abmildern

Eine Beziehung harmonisieren

Gut durch eine bestimmte Krise kommen

Einen ruhigeren Alltag aufbauen

Freundlichere Gedanken denken

Meine Gedanken fokussieren und lenken können

Lebensfreude und Zufriedenheit kultivieren

Energiegeladen werden



**Notiere dir nun 5 konkrete Schritte, die dich diesem Ziel näher bringen würden.**

Diese sollten möglichst klar und gut umsetzbar formuliert sein.

Beispiel:

Anstatt: *"Mehr Schlafen"*

... schreibe lieber: *"Wecker um 22:30 stellen, um rechtzeitig ins Bett zu gehen."*, *"Verdunkelung für das Schlafzimmer kaufen"*, ...

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

**Notiere dir nun hier deine täglichen Routinen.  
Hierunter fällt auch, wann dein Wecker normalerweise klingelt, das Zähneputzen, ...  
Alles, was du täglich oder in einem anderen festen Rhythmus machst.**

**Überlege dir im zweiten Schritt:  
Was, das dich deinem Ziel näher bringt, könntest du als Gewohnheit einbauen?  
Wann in deinem Tagesablauf möchtest du es einbauen und wie wirst du dich daran erinnern?**



## TAG 9

**Was ist heute das Essenzielle für dich? Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du dir mitnimmst?**

**Nutze diesen Raum auch gerne, falls du dir aus dem Video noch etwas notieren möchtest.**







# Referenzen

1. Kiecolt-Glaser, et al. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic Medicine*, 46, 7–14.
2. Seppa, N. (2012). Bad Stress Tied to Inflammation. Negative interactions may have biological effects. *Sciencenews.org*.
3. Robinson-Whelen, S., et al. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345–1353.
4. Kripalani, S., Pradhan, B. & Gilrain, K. (2021). The potential positive epigenetic effects of various mind-body therapies (MBTs): a narrative review. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 000010151520210039.
5. Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003 Vol. 84, No. 2, 377–389.
6. Oguni, R. and Otake, K. (2022), How Does Gratitude Promote Prosocial Behavior? Developmental Differences in the Underlying Motivation. *Jpn Psychol Res*.
7. Nathaniel M. Lambert, et al. (2012) Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion, *Cognition and Emotion*, 26:4, 615-633
8. Mantzios, M., Wilson, J.C. (2015). Exploring Mindfulness and Mindfulness with Self-Compassion-Centered Interventions to Assist Weight Loss: Theoretical Considerations and Preliminary Results of a Randomized Pilot Study. *Mindfulness* 6, 824–835.
9. BAuA (2020). *Stressreport Deutschland 2019: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
10. Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332
11. Robbins, M. L., & Karan, A. (2020). Who Gossips and How in Everyday Life? *Social Psychological and Personality Science*, 11(2), 185–195.
12. Bock, A., McArthur, C., & Vaillant, G. (2010). *Grant Study of Adult Development, 1938-2000*. Cambridge, Massachusetts: Harvard Dataverse.
13. Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation*. 11. überarb. und erw. Auflage. Junfermann, Paderborn 2013, ISBN 978-3-87387-454-1.

# Impressum

**© 2022 PETER BEER GMBH, REGENSBURG**

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.*

*Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*

***Möchtest du Teile des Kurses für deine Arbeit verwenden, schreibe uns gerne eine kurze Nachricht. In der Regel ist es kein Problem und wir unterstützen dich gerne.***



ACHTSAMKEITS-  
AKADEMIE