

Azubi Upgrade

III. Verantwortlich Handeln

Jammern - Work Sheet Nr. 2

In dieser Lektion geht es darum, 3 Dinge zu lernen.

1. Wie Jammern auf Dich wirkt.
2. Wie Du auf andere wirkst, wenn Du jammerst.
3. Was Du stattdessen tun kannst.

Du machst folgendes:

Nimm Dir einen Stift und ein Papier. Du schreibst auf, was Dir in Deinem Leben, im Job und privat gerade nicht gefällt. Alles darf sein, nichts ist ausgeschlossen. Lass dir Zeit und halte nichts zurück.

Dann setz Dich vor einen Spiegel und fang an zu jammern. So viel und so heftig Du kannst. Bejammere alles, was Dir gerade nicht gefällt.

Schau dich dabei im Spiegel an.

Wie ist Deine Körperhaltung? Wie sieht Dein Gesicht aus? Gefällt Dir, was Du siehst?

Hör Dir selbst zu.

Was sagst Du? Wie sprichst Du? Gefällt Dir, was Du hörst?

Was geschieht, wenn Du Dich aufmerksam beobachtest und Dir selbst zuhörst?

Notiere Deine Beobachtungen.

Du hast soeben gelernt, was Du tun kannst anstatt zu jammern:

Zuhören mit voller Aufmerksamkeit. Das wirkt bei dir ebenso gut wie bei anderen. Probier es aus!