

Bähhh nervig!
Wetter
 zu kalt zu warm Stress!!!
 die Kinder... wenig Zeit
ALLES teuer
 immer das Gleiche
Immer ICH!



Kollegen: doof :-)



Das reicht!



Schluss mit Nörgeln!

Jammer-sabbat

Jammern geht immer. Manchmal haben wir auch allen Grund dazu. Aber was macht der Blick auf das Negative mit unserem Gehirn? Und geht es auch anders?

Der Chef ist unfair, die Kinder sollten längst im Bett sein, das Mittagessen in der Kantine hat auch nicht geschmeckt. Und überhaupt: Warum sind die Benzinpreise schon wieder so hoch? An manchen Tagen kommt scheinbar alles Übel dieser Welt zusammen. Und vermiest uns das Leben.

Klar muss man seinem Frust auch mal Luft machen. Auf Dauer ist Jammern jedoch eher kontraproduktiv. Denn Jammern verändert das Gehirn.

Die Neurowissenschaft erklärt es so: Unser Gehirn ist ein flexibles Organ. Alles, was wir besonders oft nutzen, bekommt mehr Speicherplatz. Das ist beim Lernen eine durchaus hilfreiche Sache. Nach dem x-ten Vokabeltraining haben wir die Fremdsprache verankert und ruck, zuck abrufbereit. Beim Jammern ist es ähnlich: Das permanente Nörgeln läuft irgendwann im Automatikmodus. Aus den ersten schmalen Wegen ins Jammertal hat sich ein breiter Trampelpfad gebildet. Und der geht sich wie von selbst.

Durch stetige Nörgelei werden im Gehirn also gewisse Muster angelegt, die wir so

schnell nicht wieder loswerden. Und es kommt tatsächlich noch schlimmer: Forscher der Stanford Universität haben herausgefunden, dass Jammern sogar vergesslich macht. Ihrer Studie zufolge soll Jammern den Hippocampus schrumpfen lassen – den Gedächtnisspeicher des Gehirns.

Übrigens reagiert auch das Hormonsystem auf das tägliche Genörgel – und zwar mit einer Exportation Stresshormonen. Ist der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, schlägt der Körper Alarm: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen steigt an. Das Immunsystem pfeift aus dem letzten Loch.

Der Ausweg aus der Misere? Könnte ein Jammersabbat sein: Mindestens 21 Tage dauert es, bis sich ein neues Verhaltensmuster verankert hat. So lange heißt es: Achtsam sein! Negative Gedanken erkennen und immer wieder den Blick auf das Schöne richten. Allein durch Dankbarkeit sinkt der Cortisolpegel nachgewiesenermaßen um 23 Prozent, wie die University of California in Davis bei ihren Nachforschungen herausgefunden hat. Da kann man nun wirklich nicht meckern.



Louisa „Lou“ Dellert, 28 Jahre, erfolgreiche Bloggerin & Unternehmerin, Gründerin von www.louisadellert.com

Liebe Lou, was sind deine Tipps?

Das wichtigste Gut ist die eigene Gesundheit! Macht man sich das bewusst, ist alles andere nur noch halb so wild.



Gute Musik anschmeißen und einfach tanzen. Hilft immer!



Sport treiben! Weil man auf andere Gedanken kommt und Glückshormone ausgeschüttet werden. Einfach in die Laufschuhe schlüpfen und starten.



Gute Freunde anrufen, sich dort ausjammern, ein paar mitfühlende Worte abholen und es dann auch gut sein lassen!