



Jammerquotient

$$\text{JQ} = \frac{\text{Erwartet}}{\text{Erreicht}}$$

Jammerquotient

Erwartet

Erreicht

=



Jammerquotient

$$\frac{\text{Erwartet}}{\text{Erreicht}} = \text{👍}$$

Jammern...



- macht einsam
- macht krank
- kostet Milliarden

Jammern.de



- 45 Millionen Erwerbstätige
- 1'647 Stunden pro Jahr
- 74 Milliarden Arbeitsstunden pro Jahr
- 74 Milliarden Jammerminuten pro Jahr
- 1.23 Milliarden Jammerstunden pro Jahr
- € 20.81 durchschnittlicher Stundenlohn
- **€ 25'000'000'000 (Milliarden) Kollateralschaden!**



Umfeld

Reaktion

Man lässt mich tun



Verhalten

Aktion

Jetzt mache ich



Fähigkeiten

Richtung

Ich KANN



Pubertät



Werte

Motivation

Ich glaube...



Identität

Lebensaufgabe

Ich bin



Unwörter



Muss

will, kann

Warum

wie, wo, was, wann, wer, wozu

Ja, aber

Ja, und...

Eigentlich

Hätte, könnte, würde

MACHEN!



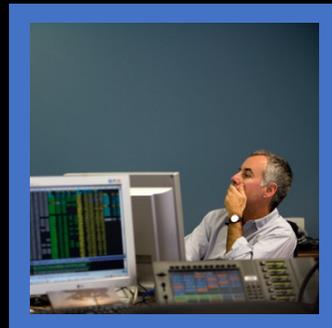
Sympathie



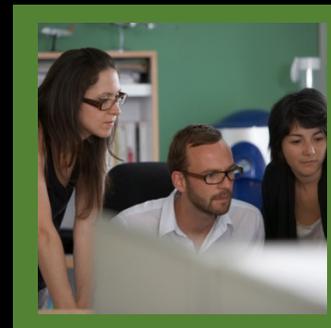
laut



sachlich



menschlich



leise



Der 7-Tage-Plan

1. Reflexion
2. Verantwortung
3. Worte bewusst wählen
4. Energie
5. Emotionen
6. Detox
7. Ruhe



Viel Spass beim Anwenden

