

Materialblatt 1243

Stichworte:  
Fastenzeit  
Glück

## **Jammerfasten: Mehr Zufriedenheit ohne zu nörgeln<sup>1</sup>**

Beim Jammerfasten nimmst du dein tägliches Nörgeln genauer unter die Lupe. Das soll dir zu einer anderen Perspektive verhelfen, mit der du eventuell mehr Zufriedenheit und Dankbarkeit empfinden kannst.

[https://utopia.de/ratgeber/jammerfasten-mehr-zufriedenheit-ohne-zu-noergeln/?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://utopia.de/ratgeber/jammerfasten-mehr-zufriedenheit-ohne-zu-noergeln/?utm_source=pocket_collection_story)

---

<sup>1</sup> [https://utopia.de/ratgeber/jammerfasten-mehr-zufriedenheit-ohne-zu-noergeln/?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://utopia.de/ratgeber/jammerfasten-mehr-zufriedenheit-ohne-zu-noergeln/?utm_source=pocket_collection_story)