



6 Dinge, die man über chronische Nörgler wissen sollte

Nörgler... 

Der eine sieht nur Bäume, Probleme dicht an dicht.
Der andere sieht Zwischenräume und das Licht.

- **Suchen nach Bestätigung.**
Ständiges Beschweren ist ein Schrei nach Aufmerksamkeit.
- **Fühlen sich schwach.**
Nur wenn sie sich beschweren, fühlen sie sich stark.
- **Sehen sich nicht als Belastung für andere.**
Sie sind es aber. Sehr sogar.
- **Klammern sich an Probleme und wehren sich gegen Lösungen.**
Achtung: Chronische Nörgler suchen keinen Rat.
- **Überspielen mit ihre Nörgelei ihre Unsicherheit.**
Es ist immer einfacher, sich zu beschweren, als nach Lösungen zu suchen.
- **Geben anderen an ihrer Situation die Schuld.**
Der Chef, das Wetter – es ist immer etwas oder jemand anderes schuld.

„Das bringt doch sowieso nichts.“

„Das haben wir schon immer so gemacht.“

„Das klappt eh wieder nicht.“



„Dafür bin ich nicht zuständig.“

„Das ist doch wieder nur irgendein Trend.“

„Das ist viel zu kompliziert.“

„Ich bin hier der Einzige, der überhaupt was tut.“



Achtung - chronische Nörgler suchen Anhänger!

Wie man auf Nörgler reagieren kann:

1. Keine Lösungen anbieten.

Jede Lösung, die du vorschlägst, führt dazu, dass sie zehn weitere Probleme nennen. Das ist anstrengend für dich und gibt ihnen noch mehr Energie.

2. Den Raum für unvollkommene Lösungen öffnen.

Beispiel - Frage: „Wie wahrscheinlich ist es, dass wir das heute lösen?“ – Antwort: „Nicht sehr.“

3. Verpflichtung schaffen.

Lösungen kommen nicht von Menschen, die nicht an sie glauben.

Wer nicht engagiert ist, sucht Fehler. Wer engagiert ist, findet einen Weg.

Beispiel - Frage: „Können wir es ein kleines bisschen besser machen?“ – Warte auf ein „Ja“.

Falls wirklich Handlungsbedarf besteht, versuche das folgende:



Entwickle drei unvollkommene Lösungen.

Frage die nörgelnde Person: „Was könntest **Du** tun, um die Situation ein wenig zu verbessern?“ (Wichtig: „Du“, nicht „wir“!) Nachdem drei Lösungen gefunden wurden, frage: „Welche davon möchtest du ausprobieren?“ – Entscheidungen geben Macht.

Literaturquellen:

<https://leadershipfreak.blog/2021/09/13/7-truths-about-chronic-complainers-every-leader-needs-today/>

© 2025 Dr. med. Daniel Dreyer für pin-up-docs.de

Weitere One-Minute-Wonder unter <https://pin-up-docs.de/one-minute-wonder> und QR-Code:

