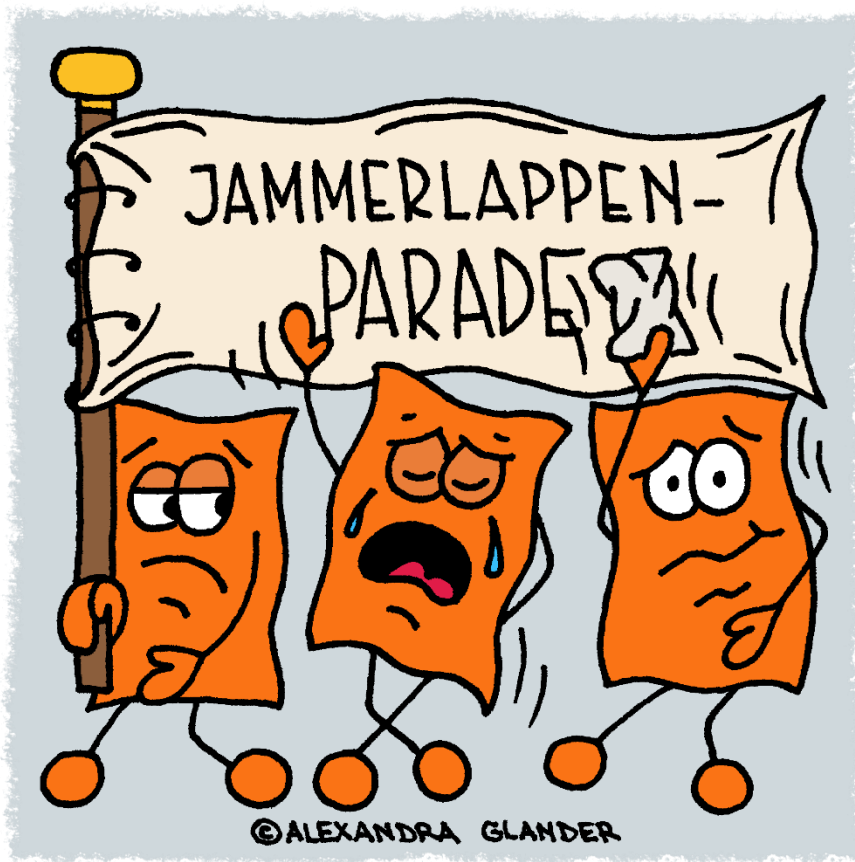


Selbstsabotage hat ein Gesicht – und du kennst es, mehr als nur gut genug

39 Jammerlappen-Typen zeigen,
was man selbst nicht sieht oder gern übergeht



*Das Freebie mit den 39 Jammerlappen-Typen,
die subtil im Hintergrund die Fäden ziehen –
und damit mehr Einfluss auf dich haben,
als dir bewusst und lieb ist*



Chapeau – du hast mal hingeschaut.

Der Jammerlappen, der dir eben auf meiner Webseite angezeigt wurde, wird dir jetzt wahrscheinlich nicht viel sagen. Und dennoch bin ich mir sicher, dass du ein erstes innerliches „Ehm?“ oder „Oha!“ hattest – vielleicht auch ein „Autsch! Voll erwischt!“, gefolgt von einem „Okay ... was sagt mir das jetzt?“

Eine kurze Einordnung vorab:

Der Jammerlappen an sich steht für eine **innere Blockade**, einen **Verhinderungsmechanismus**, eine **innere Dynamik** oder allgemein formuliert ein **inneres Muster**, das den meisten Menschen nicht gänzlich unbekannt ist. Und dennoch sind sich viele dieser Muster, die oft hinderlich und destruktiv im Hintergrund wirken, selten in aller Deutlichkeit bewusst. Mit meiner Comicfigur „Der Jammerlappen“ mache ich sie sichtbar.

Dabei sind sowohl sein Name wie auch die Bezeichnungen für seine unterschiedlichen Ausprägungsformen bewusst provokant gewählt, weil Menschen oft so ticken, dass sie erst dann hinsehen, wenn etwas aufrüttelt, ärgert, triggert oder provoziert.

Auf den folgenden Seiten findest du die von mir liebevoll als „Jammerlappen-Parade“ bezeichnete Liste von **39 Jammerlappen-Typen samt frecher Kurzbeschreibung**. In der Parade marschiert natürlich auch der auf, den dir auf meiner Webseite angezeigt wurde.

Ich bin mir sicher, dass dich das eine oder andere anstupst, darum: Nimm's mit Humor und begegne deinem persönlichen Jammerlappen-Gesicht offen, wertfrei und mit einem 😊.

Viel Freude und Spaß mit der Jammerlappen-Parade wünscht
Alexandra

Rechtliche Hinweise & Copyright

Das vorliegende Freebie wurde mit größter Sorgfalt und psychosozialen Beratungs- & Trainingsbackground entwickelt. Es ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Es ersetzt weder eine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung noch eine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Betreuung. Es dient ausschließlich zur Selbstreflexion. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Die von mir entwickelte Comicfigur *Der Jammerlappen* ist ein „Er“, weswegen vorwiegend hierin die maskuline Ausdrucksform Verwendung findet. Selbstverständlich dürfen sich alle Geschlechter angesprochen fühlen.

Für die Konzeptionierung wurde künstliche Intelligenz (ChatGPT von OpenAI) als unterstützendes Tool eingesetzt.

© 04/2026 by Ing.ⁱⁿ Alexandra Glander | Alle Rechte vorbehalten

Alle Inhalte entspringen meinem Erfahrungsschatz, stammen aus meiner Feder sowie meinem Zeichenstift. Sie unterliegen in vollem Umfang dem Urheberrecht und sind geistiges Eigentum von mir, Ing.ⁱⁿ Alexandra Glander. Dieses Freebie darf weder vervielfältigt noch weitergegeben und ohne mein schriftliches Einverständnis veröffentlicht werden – egal ob digital oder in gedruckter Form, weder vollständig noch in Teilen. Wenn du Fragen hast, eine Nutzung wünschst oder an einer Zusammenarbeit interessiert bist, melde dich gern bei mir: derjammerlappen@alexandraglander.at

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Schon ein Windhauch genügt, und er sieht Sturmgefahr. Seine Komfortzone verlässt er ungern, Sicherheit geht für ihn über alles.

Kernthema: hilflos sein



Bevor er loslegt, hat er schon 27 – oder mehr – Gründe gefunden, warum etwas schiefgehen könnte. Vorsicht ist gut, Stillstand noch besser.

Kernthema: unfähig sein



Er weiß grundsätzlich alles besser, auch wenn er nichts verstanden hat. Für ihn ist das Belehren der Zweck seines Daseins.

Kernthema: nicht anerkannt werden



Er trägt jede Kränkung wochenlang spazieren. Vergebung? Ja, vielleicht, aber bestimmt nicht in diesem Leben.

Kernthema: nicht ernstgenommen werden



Er macht aus einer Mücke einen Elefanten und daraus einen Weltuntergang. Für ihn folgt eine Tragödie auf die nächste.

Kernthema: übersehen werden

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



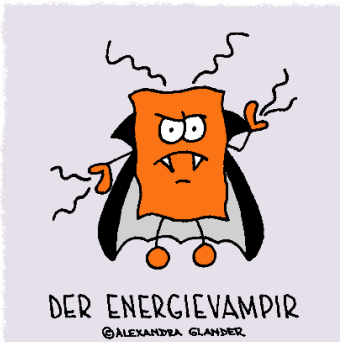
Wenn es Arbeit gibt, hat er plötzlich ganz dringend etwas anderes zu tun. Verantwortung reicht er elegant an andere weiter.

Kernthema: Erwartungen nicht erfüllen können



Es hält den Kopf lieber unten und sagt oder macht nur das, was andere wollen. Nur bloß nicht auffallen, das könnte gefährlich werden.

Kernthema: abgelehnt oder bestraft werden



Er trägt ein dumpfes Gefühl von Leere in sich, die er verzweifelt versucht aufzufüllen, indem er die Energie anderer anzapft.

Kernthema: verloren sein



Er setzt Gefühle gezielt ein, um andere in die gewünschte Richtung zu lenken. Schuld, Mitleid oder Druck – irgendwas zieht immer.

Kernthema: eigene Verantwortung ablehnen



Er ist der Meister der Bequemlichkeit. Er hat immer eine Ausrede parat, warum heute nicht der richtige Tag ist, etwas zu tun oder zu erledigen.

Kernthema: nichts richtig machen können

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Gute Laune ist für ihn verdächtig und macht ihn misstrauisch. Er pflegt die schlechte Stimmung wie einen alten Freund.

Kernthema: enttäuscht werden



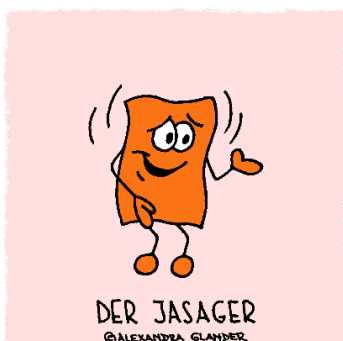
Er rennt weg, noch bevor der Startschuss gefallen ist. Mut bedeutet für ihn Gefahr, er übt lieber Rückzug auf Weltrekordniveau.

Kernthema: Ansprüchen nicht genügen



Tränen sind ihr Werkzeug und ihre Zuflucht. Durch sie erhält sie Aufmerksamkeit oder wenigstens ein Löffelchen Mitleid.

Kernthema: nicht wahrgenommen werden



Er nickt zu allem und jedem, auch wenn er innerlich längst am Limit ist. Konfrontation? Nein, lieber nicht, das könnte haarig werden.

Kernthema: nicht gemocht werden



Er blendet seine eigenen Bedürfnisse aus und schluckt alles runter. Stück für Stück gibt er sich auf, ohne es zu bemerken.

Kernthema: keinen Einfluss haben

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Er ist das Tüpfelchen auf dem I des Besserwissers: Er kommentiert alles, selbst wenn niemand danach gefragt hat.

Kernthema: nicht gehört werden



Er vertraut niemandem und nichts, außer dem, was er selbst in der Hand hat. Sogar beim Loslassen hält er noch fest.

Kernthema: ausgeliefert sein



Egal, wie viel er hat oder wie gut er ist: Es ist immer mangelhaft und nie (gut) genug. Er sieht nur die Löcher, nie den Käse.

Kernthema: Erfüllung (Fülle) nicht verdienen



Er macht, was getan werden muss – zuverlässig, angepasst, unauffällig. Was er selbst braucht, spielt dabei schon lange keine Rolle mehr.

Kernthema: von sich selbst getrennt sein



Er verbreitet schlechte Stimmung, sobald er den Raum betritt. Sonnenschein ist für ihn Verdacht auf ein drohendes Unwetter.

Kernthema: Freude nicht verdienen

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Für sie ist alles zu laut, zu hart, zu viel. Jede Kleinigkeit verletzt sie zutiefst, ihre Empfindlichkeit hat sie zur Kunstform erhoben.

Kernthema: sich nicht schützen können



Er kennt für alles die richtige Haltung und erklärt jedem ungefragt die für ihn richtigen Werte – aus seiner Sicht natürlich nur zum Wohle aller.

Kernthema: gebraucht werden wollen



Seine Antwort steht fest, noch bevor die Frage gestellt wurde: Nein. Er zieht kompromisslos seine Grenzen – ohne Rücksicht auf Verluste.

Kernthema: nicht gerecht werden



Er findet überall einen Haken. Egal, wie gut etwas läuft: Er weiß so gut wie immer, wie es besser oder schlechter sein könnte.

Kernthema: nicht entsprechen



Sie thront auf ihrem Leidenssessel und gibt allen anderen die Schuld, warum ihr Leben so ist, wie es ist – nur sie hat damit natürlich nichts zu tun.

Kernthema: unwichtig sein

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Er richtet sich immer nach dem Wind – nicht aus Angst, sondern weil es gerade besser passt. Heute so, morgen anders: Hauptsache, er steht gut da.

Kernthema: sich selbst nicht treu sein



Für ihn ist das Glas nicht nur halb leer, es ist noch dazu schmutzig – und der Weltuntergang lauert bestimmt gleich um die Ecke.

Kernthema: mit Verlust nicht umgehen können



Er widerspricht aus Prinzip und hält stets dagegen. Er kritisiert, was das Zeug hält, und weiß genau, wie er andere oder etwas kleinredet.

Kernthema: bedeutungslos sein



Immer kurz vor dem Ziel stolpert er über die eigenen Füße. Erfolg klingt gut, aber Misserfolg ist bekannt und wird als gewohntes Übel akzeptiert.

Kernthema: Gutes nicht verdienen



Er nimmt sich alles zu Herzen und Probleme sind sein Lieblingsnack. Wenn er sich nicht um die Katastrophen Gedanken macht, wer dann?

Kernthema: fehlendes (Ur-)Vertrauen

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Humor ist für ihn ein Fremdwort. Er findet immer etwas, das jeden Witz im Keim erstickt. Fröhlichkeit ist für ihn reine Zeitverschwendung.

Kernthema: zu viel sein



Er sabotiert schöne Momente mit Grübeleien und miesmachenden Kommentaren. Für ihn besteht das Leben nur aus Pflicht und Ärger.

Kernthema: Glück nicht verdienen



Bei ihr dauert immer alles doppelt so lange, wenn nicht länger. Tempo versteht sie nicht, sie kennt nur die Zeitlupe, in der sie feststeckt.

Kernthema: nicht mithalten können



Er biegt die Wahrheit zurecht, bis sie ihm in den Kram passt. Mit treuem Augenaufschlag verkauft er dir jedes Märchen für bare Münze.

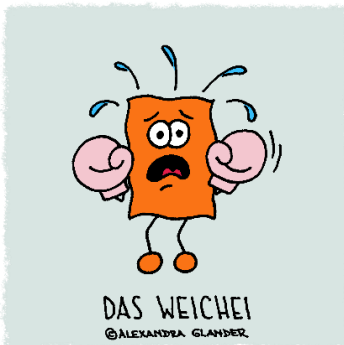
Kernthema: nicht akzeptiert werden



Selbst wenn die Wahrheit ihn überrollt, stimmt sie so für ihn nicht. Er schiebt lieber alles weg und wartet darauf, dass es sich von selbst löst.

Kernthema: überfordert sein

39 Jammerlappen-Typen marschieren auf



Härteprüfungen sind nicht sein Ding. Schon kleinste Herausforderungen führen bei ihm zu Unwohlsein und Zitteranfällen.

Kernthema: nicht bestehen können



Er denkt, prüft, wägt ab – und kommt selten ins Tun. Entscheidungen sind sein Albtraum, Verwirklichung das Schreckgespenst.

Kernthema: etwas falsch machen



Er stampft, schreit und fuchtelt herum – und hofft, dass dann alle nach seiner Pfeife tanzen. Kleinigkeiten bringen ihn zum Explodieren.

Kernthema: ignoriert werden



Er zerstört jede Hoffnung mit nur einem Satz. Für ihn ist das Leben nur ein schlechter Witz.

Kernthema: verletzt werden

Dein nächster Schritt



Du hast jetzt also in diesem Freebie 39 Jammerlappen-Typen kennengelernt.

Das war schon mal ein Anfang.

Diese 39 sind die Nuancen der glorreichen 7 Jammerlappen-Archetypen, die bei den meisten Menschen den Ton angeben.

Wenn du interessiert daran bist, mehr darüber zu erfahren und dir selbst – beziehungsweise den Dynamiken und Mustern in dir – auf die Schliche zu kommen, dann mach mit bei der Mail-Challenge

„Schluss mit lustig! Finde raus, welcher Jammerlappen dich steuert – und wie du ihn ausbremst, statt er dich“.

In dieser Challenge findest du heraus, ...

- welcher Jammerlappen bei dir besonders aktiv ist (mithilfe des einzigartigen und ersten Jammerlappen-Tests).
- wie sich dieses Muster in deinem Alltag zeigt.
- Und was du beginnen kannst, bewusst anders zu machen.

➔ <https://www.alexandraglander.at/schluss-mit-lustig> ←

Schau mal unverbindlich rein!

Was hast du schon zu verlieren?

Oder besser gefragt:

Was kannst du gewinnen?

Das Jammerlappen-Universum

- Besuch das orange Kerlchen auf seinem eigenen **YouTube-Kanal**, auf dem er sein Machtgehabe in Form von Shorts präsentiert:

👉 [@derjammerlappenkanal](https://www.youtube.com/@derjammerlappenkanal)

- Es gibt zwei **Bücher** von und mit ihm, die dir den Spiegel vorhalten und dir zeigen wollen, dass mehr in dir abgeht, als dir bewusst ist:



👉 alexandraglander.at/autsch-voll-erwischt



👉 alexandraglander.at/jammerlappen-klolektuere-deluxe

- In seinem ganz besonderen *Jammerlappen-Panoptikum* präsentiert er **Kunstdrucke**, die du dir nach Hause holen kannst.

Sie sind als Reminder oder visuelle humorvolle Tritte in den Allerwertesten gedacht, die dich daran erinnern wollen, dass du dich ihm nicht mehr so leicht ergibst.

👉 alexandraglander.at/jammerlappen-panoptikum

- Sein erstes **Kartenset „Echt jetzt? – Das Kartenset für alle, die sich selbst auf die Schliche kommen wollen“** ist auch schon verfügbar. Mit diesem Kartenset holst du dir die Jammerlappen-Parade live und in Farbe ins Haus – für das professionelle Arbeiten mit Menschen oder für die Alltagsauseinandersetzung mit ihm.

👉 alexandraglander.at/kartenset-echt-jetzt

More to come ...

Noch ein paar Worte zum Schluss

Ich habe die Comicfigur „Der Jammerlappen“ und sein Jammerlappen-Universum nicht erschaffen, um jemanden bloßzustellen, zu beleidigen oder zu verurteilen.

Der Jammerlappen ist für mich kein Feind und auch kein abwertender Begriff, sondern ein Hinweisgeber und Repräsentant innerer Befindlichkeiten, derer wir uns nicht bewusst sind oder die wir nur allzu gern ignorieren und beiseiteschieben.

Als Kunst- und Kultfigur zeigt er lediglich auf, wo etwas hakt, schmerzt oder blockiert – und wo es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

Die Entstehung des Jammerlappens hat viel mit meiner eigenen Lebensgeschichte zu tun, aber auch damit, dass ich seit vielen Jahren Menschen dabei begleite, blockierende Muster zu entlarven, festgefahrene Situationen zu sortieren, Zusammenhänge zu erkennen und wieder Klarheit für ihre nächsten Schritte zu gewinnen.

Solltest du mal festhängen, dich um ein Thema im Kreis drehen, Gedanken sortieren oder Zusammenhänge klären wollen, kannst du gern auch mit mir persönlich arbeiten.

Eine Übersicht über meine Beratungs- und Begleitangebote findest du auf meiner Webseite [**alexandraglander.at/mit-mir-arbeiten**](https://alexandraglander.at/mit-mir-arbeiten).

Ich wünsche dir von Herzen nur das Beste.

Mit Herz, Hirn und Humor
Alexandra