

3 Wochen
gute Laune
im Büro



NÖRNGEL FASTEN

Nenn's doch wie du willst

Für gute Laune und bessere Stimmung – im Team, im Unternehmen, im Land.

mecker
urlaub

jaul
pause

muffel
ruhe

zeter
flaute

pöbel
bremse

miese
petra
frei

motz
stopp



Y

Hier wird
Meckerpause
gemacht.
Käffchen dazu?



Kleiner
Verzicht, großer
Betrag.

NÖRGELFASTEN
powered by VAY

Bye-bye Nörgelei

Nörgelfasten eine Mitmachaktion
fürs Team

**Einfach mal
den Druck
rausnehmen***

**Gilt auch bei schlechter Stimmung.*

NÖRGELFASTEN
powered by **YAY**

**Einfach mal
den Druck
rausnehmen***

**Gilt auch bei schlechter Stimmung.*

NÖRGELFASTEN
powered by YAY



Mehr lachen, weniger nörgeln ...

... fördert
Kreativität

... führt zu
mehr Dopamin und
weniger Cortisol*

... fördert
Teamgeist und
offenen Austausch

... verbessert die
**Unternehmens-
und Meetingkultur**

... schafft
Orientierung, was Nörgeln und
was konstruktive Kritik ist

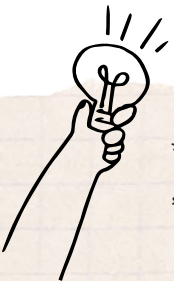
... zahlt ein in die
Arbeitgebermarke

... beweist
flache
Hierarchien

... schafft
humorvolle
Erinnerungen



*Irina, Geschäftsführerin Omexom Renewable Energies Offshore GmbH,
von Mathias beim Motzen erwischt



*Die Wissenschaft dahinter:
„[Broaden-and-Build-Theory](#)“ von Barbara Fredrickson

So einfach geht's!



**Nörgelfasten-Box
bestellen**



**Auspacken und Spaß
haben**

3 Wochen
Spaß in Tüten



Ihr seid nicht allein

E-Mail „Motzstopper“
mit vertiefenden
Hintergrundinfos

Bonusmaterial
zum Download

Blick in die Nörgelfasten-Box

Drei Wochen = drei Aktionspakete



(Auszug)

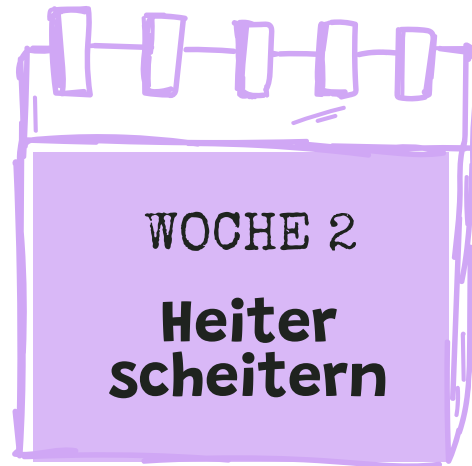


Vom MIMIMI zum YAY

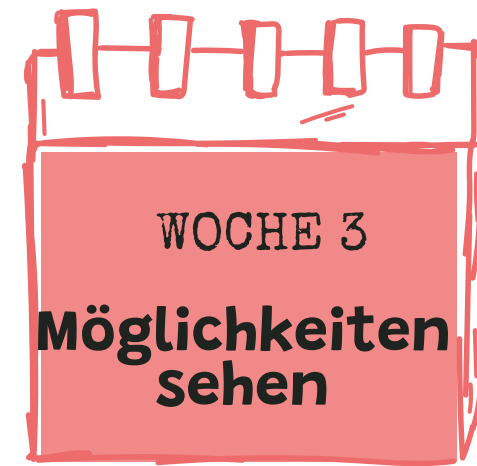
Jede Woche spielerische Aufgaben, neue Impulse und Wissen,
das deinen Blick verändert



Erkenne, wo das Mimimi steckt
und mache erste Schritte
raus aus der Nörgelfalle.



Rückschläge gehören dazu.
Lachen hilft.
Weitermachen auch.



Hallo Perspektivwechsel!
Den Blick öffnen
für die Chancen auch in blöden
Situationen.

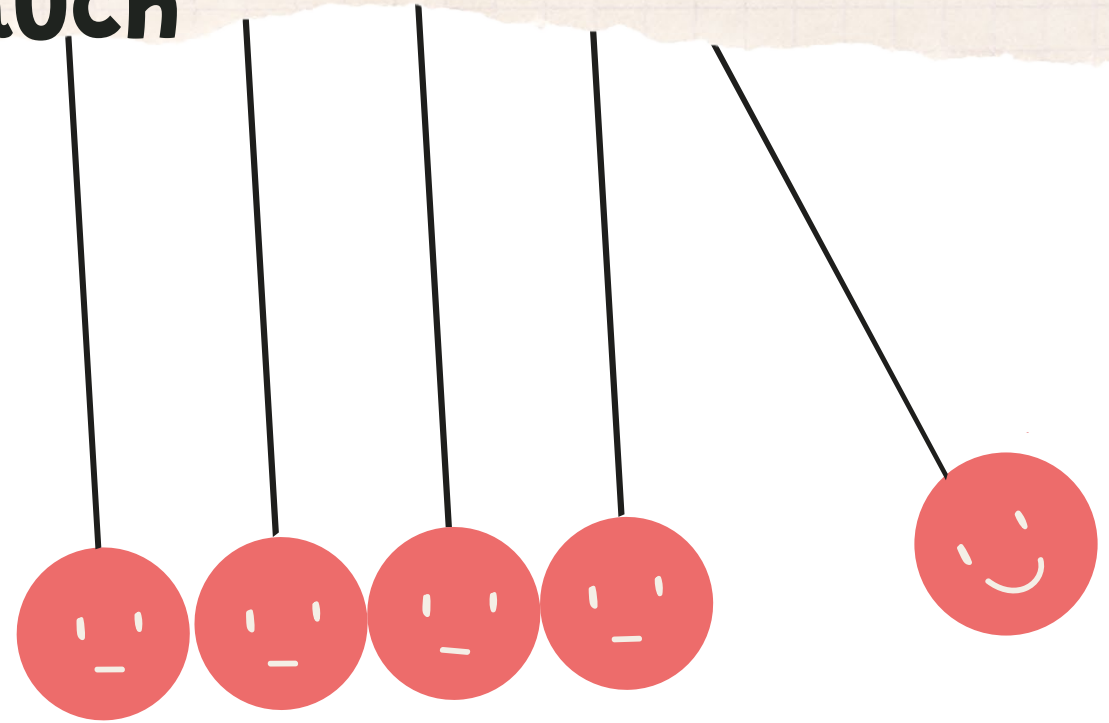
Nörgeln ist ungleich Kritisieren

Die Aktion schafft Orientierung, was destruktives Nörgeln und was konstruktive Kritik ist. Denn letztere ist wertvoll und darf bleiben.



Nörgeln ist ansteckend, gute Laune zum Glück auch

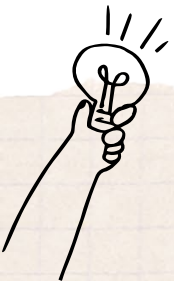
Mehrere Studien verdeutlichen die Bedeutung von positiven und konstruktiven Verhaltensweisen in Teams, um gute Ergebnisse zu erzielen und in die Selbstwirksamkeit zu kommen.



*Die Wissenschaft dahinter:

"[How, When, and Why Bad Apples Spoil the Barrel](#)" von Will Felps, Terence R. Mitchell und Eliza Byington (2006)

[Wie, wann und warum ein fauler Apfel den ganzen Korb verdirbt.]



Kleiner Verzicht, großer Beitrag



„Alles ist möglich...“
Kinderwünsche-
Sammlung mit dem
YAYminator



Projekttag an der
Stadtteilschule
Mümmelmannsberg




Kunstprojekt zum
Thema „Vorurteile“
mit dem Emilia
Wüstenfeld Gymnasium

Mit dem Erwerb der
Nörgelfasten-Box
unterstützt du Projekte
zu Zukunftslust und
Selbstwirksamkeit für
Kinder und Jugendliche.

Was kost der Spaß?

NÖRNGEL FASTEN

- Office-Box Grundausstattung plus 3 Aktionspakete für 3 Wochen
- Begleitung per E-Mail: 4x „Motzstopper“
- Downloadmaterial (E-Mail-Abbinder, Teams-Hintergründe etc.)
- inkl. Spende YAYschool 

1 Box für 25 Mitarbeitende: 1.000 Euro
Jede weitere Box: 600 Euro

Zubuchbares

YAY-Impulsvortrag

Inkl. Einweben unternehmensspezifischer Fragestellungen

Ab 1.200 €



YAY-Storytelling-Workshop

oder YAY Inspiration Sessions

Halbtagesworkshop (ca. 8-9 Pers., größere Teams auf Anfrage)

Ab 4.000 €

Social-Media Bundle



- Unterstützung bei der Konzeption
- Festlegung Inhalte/Redaktionsplan
- Foto-/Filmshooting 3 Std. Vor-Ort
- 3 Reels á ca. 40 Sekunden
- Bis zu 10 professionelle Fotos
- 5 Posts mit passenden Captions u. Hashtags
- Uneingeschränkte Nutzungsrechte

Ab 2.800 €

Fastenbrechen-Party

Team-Party mit

- Nörgler-Dauerversenker-Challenge
- Möglichkeiten-Cocktail-Misch-Station
- Motzstopp-Challenge (Bottle-Flip)
- Und vieles mehr ...

Nach Absprache

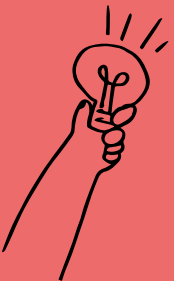


**Humor ist der Knopf,
der verhindert, dass uns
der Kragen platzt.**

Joachim Ringelnatz

Oder auch:

Humor reduziert die Cortisol- und Adrenalinausschüttung, aktiviert das mesolimbische Dopaminsystem sowie den Vagusnerv und wirkt damit Ohnmachtsgefühlen entgegen. Hallo Selbstwirksamkeit!



Bereit für die Challenge?

Sybille Riepe

kontakt@say-yay.de

Die Nörgelfasten-Box
ist jederzeit buchbar