



<https://www.fischkopf.ch>

Info 202606\_02 / Nörgler

Rodersdorf, 03.06.2026 / EF

## Der NÖRGLER, die NÖRGLERIN

Textquelle: [WWW.GOOGLE.COM/AI](https://www.google.com/ai) Prompt : « was ist ein nörgler » / (20260531 / EF)

Ein **Nörgler** ist eine Person, die **ständig unzufrieden ist und an allem etwas auszusetzen hat**, oft ohne echten Grund oder ohne einen konstruktiven Lösungsvorschlag zu bieten. Dieses Verhalten wird umgangssprachlich auch als "Meckern", "Jammern" oder "Motzen" bezeichnet. Das Wort leitet sich vom Verb *nörgeln* ab. [1, 2, 3, 4]

### Typische Merkmale eines Nörglers

- **Fokus auf das Negative:** Sie sehen in fast jeder Situation zuerst das Problem, das Risiko oder den Fehler.
- **Kein Interesse an Lösungen:** Das Ziel ist meist nicht die Verbesserung einer Lage, sondern das Ablassen von Frust.
- **Wiederholung:** Die Kritikpunkte werden oft permanent wiederholt, was für das Umfeld sehr anstrengend sein kann.
- **Opferrolle:** Häufig fühlen sich solche Personen als Opfer der Umstände ("Calimero-Syndrom"). [1, 2, 3, 5, 6]

### Typische Synonyme

Je nach Region und Kontext gibt es viele andere Begriffe für einen Nörgler:

- **Miesmacher** oder **Spielverderber**
- **Schwarzmalter** oder **Pessimist**
- **Querulant** (wobei dies eher eine rechtlich oder behördlich anstrengende Person beschreibt)
- **Raunzer** (besonders im österreichischen Sprachraum)
- **Tüpflichiesser** oder **Bünzli** (im Schweizerdeutschen, wenn es sehr kleinlich wird)

### Schnelle Tipps für den Umgang mit Nörglern

Wenn Sie im Alltag oder im Beruf mit einem Dauer-Nörgler zu tun haben, helfen laut psychologischen Ratgebern wie [Psychotipps](#) folgende Strategien:

1. **Ignorieren:** Das Genörgel unkommentiert stehen lassen und das Thema wechseln.
2. **Zum Handeln auffordern:** Fragen Sie direkt: „Was schlägst du vor, um das Problem zu lösen?“
3. **Grenzen setzen:** Deutlich machen, dass man gerade keine Zeit oder Energie für Jammerrunden hat.