

Was hilft gegen meine Antriebslosigkeit?

Psychologie In diesen grauen und beschwerten Tagen habe ich Mühe, mich zu motivieren. Ich bin in einer regelrechten «Null-Bock-Stimmung». Wie kann ich trotz Winter, Kälte und Pandemie wieder fröhlich sein?

Niemand kann jeden Tag vor Lebensfreude sprühen. Tage, an denen wir uns zu nichts aufraffen können, kennt jeder. Wir haben keine Motivation, zielgerichtet unser Tagwerk anzugehen, Termine einzuhalten, Dinge zu erledigen. Stattdessen sind wir völlig passiv.

Die Ursachen können vielfältig sein: das miese Wetter, die Dunkelheit, zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, die Sorgen infolge der Pandemie, undankbare Aufgaben im Job, toxische Zeitgenossen im Umfeld, viel Stress und wenig Erholung, und Ähnliches mehr.

Solange eine positive Grundeinstellung überwiegt und die antriebslosen Tage in der Minderheit sind, ist alles im Lot. Wenn jedoch aus der Ausnahme die Regel wird, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um medizinische Gründe abklären zu lassen. Und dies lieber früher als

später. Langes Abwarten führt oft zu einer Verschlimmerung.

Tipps gegen die Unlust:

— Akzeptieren Sie, dass Sie heute keinen Schwung haben. Nehmen Sie es gelassen. Gönnen Sie sich Pausen und genügend Schlaf.

— Tun Sie sich was Gutes: ein Bad nehmen, Humorvolles

Kurzantwort

Jeder hat mal Tage, an denen er sich zu nichts aufraffen kann. Solange diese die Ausnahme sind, ist alles gut. Was Sie gegen die Lustlosigkeit tun können? Ein heisses Bad nehmen, ein Workout machen oder auch einfach nur lächeln – auch wenn Ihnen nicht danach ist. Das hilft! Und: Nehmen Sie sich wichtig. (sh)

lesen, mit Seelenverwandten telefonieren.

— Bewegen Sie sich – wenn möglich, an der frischen Luft. Licht und Luft wirken stimungsaufhellend. Nutzen Sie die Mittagspause für eine Runde um den Block. Benutzen Sie Treppe statt Aufzug, machen Sie ein Workout. Auch schon kleine Einheiten können Grosses bewirken.

— Achten Sie auf Ihre Ernährung. Fett- und Zuckerreiches machen antriebslos. Vitamine und Mineralien können Energie zurückgeben. Trinken Sie viel Wasser und Tee. Meiden Sie Alkohol. Entschlacken Sie.

— Notieren Sie sich, wofür Sie dankbar sind. Oft beschäftigten wir uns im Zustand der Lustlosigkeit nur mit Dingen, die uns noch weiter runterziehen. Da können wir gezielt gegensteuern.

— Egal, wie Sie sich gerade fühlen, lächeln Sie! Auch wenn es Ihnen komisch vorkommen mag: Ihr Gehirn erkennt keinen Unterschied, ob Sie wirklich fröhlich sind oder nur so tun, als ob. Mit einem Lächeln signalisiert Ihr Körper dem Gehirn: «Mir geht es super». Und schon nach wenigen Minuten bessert sich Ihre Stimmung wie von selbst. Ähnlich funktioniert das Prinzip «Hände hoch». Und wenn das Ganze noch mit fröhlicher Musik unterstützt wird, ist eine sofortige positive Wirkung so gut wie sicher. Tun Sie es einfach, ohne auf den inneren Kritiker, à la «Das bringt doch nichts», zu hören.

— Forschen Sie bei sich nach: Gibt es konkrete Gründe für die aktuelle Schieflage? Dinge, die womöglich zu ändern sind? Gibt es körperliche Warnsignale, die auf das sich

anbahnende Ungleichgewicht hingewiesen haben und die es gilt, sie inskünftig besser zu beachten? Die Antworten dazu liegen in uns selbst. Nehmen wir diese Fragestellungen wahr, und nehmen wir uns selber wichtig. Das müssen wir uns wert sein!



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber