

Aus der Trägheit in die Begeisterung



Wer kennt das nicht: der Impuls sich aufzuraffen fehlt. Obwohl wir wissen was richtig und sinnvoll wäre, sind wir antriebslos und können uns nicht begeistern.

Es gibt die **körperliche Trägheit**, die uns lieber auf dem Sofa oder im Bett lässt und es uns schwer macht aufzustehen.

Aber auch unsere **Gefühle können träge** werden. Ein schnelles Abschiedsküssen / Gute Nacht Küsschen ist oft zu einer unaufmerksamen Routine geworden. Und das Gefühl dazu ist nicht mehr innig, wie wir es einst kannten.

Und es gibt **die geistige Trägheit**. Wir nehmen Dinge für wahr ohne sie zu hinterfragen und uns geistig damit zu beschäftigen.

Es fehlt uns die Energie, die Erkenntnis und auch der **Mut** für Gedanken, Worte und Taten, die uns helfen könnten aus der Trägheit zu entkommen.

Trägheit erkennen wir in festgefahrenen Lebenssituationen:

Wir greifen stets zu denselben Sachen im Supermarkt. Wir fahren/ laufen immer die gleiche Strecke.

Aber wie entkommen wir unserer Trägheit?

Denn jede Umstellung ist mit Unbequemheit, Ungewohntem und damit auch mit Arbeit verbunden.

Kleine Schritte gehen!

Erst einmal ist das Erkennen der eigenen Trägheit wichtig. Und wenn man erkannt hat, dass man etwas ändern möchte, ist es hilfreich sich mit dem Neuen und Anderen zu beschäftigen.

Was brauche ich für eine Veränderung?

Eine helfende Hand? Oder vielleicht auch einen Ratschlag von einem Freund? Alleine für diesen Schritt benötigen wir manchmal schon Mut.

Stimme Dich mit positiven Worten ein.

“Der/Die hat bestimmt ein kurzen Moment Zeit für mich”. “Das ist alles vielleicht gar nicht so kompliziert, wie ich es mir Denke”. “Die Erfahrung hinterher wird mich ein Schritt näher zu einer neuen Erkenntnis bringen”.

**Bring den Mut auf und gehe einen neuen Weg.
Greif nach etwas Neuem.**

Jeder kleine Schritt ist ein mutiger und hinterher wirst du dich wohl fühlen und je öfter du diese kleinen Schritte aus der Trägheit machst, umso mehr kann die Begeisterung wachsen.