



Ziel- und Antriebslosigkeit – Der Weg zurück in die Aktivität

**Glaube an dich. Dann findest du auch einen Weg.
Ich unterstütze dich dabei, authentischer, selbst-
bewusster, mutiger und gelassener zu werden.**

Wir leben in einer aufregenden, aber auch fordernden Zeit: vernetzt, online, up to date und immer erreichbar. Da passen Ziellosigkeit und Antriebslosigkeit ganz und gar nicht! Unsere ständige Erreichbarkeit aber beschert uns permanenten Stress – und dieser Stress beeinflusst schliesslich unser Leben. Wer da nicht gegensteuert mit einem ausreichenden Ausgleich, wird über kurz oder lang ein Gefühl der Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit verspüren ...

Hand aufs Herz: Kommt dir das bekannt vor?

Was ist Antriebslosigkeit und wie macht sie sich bemerkbar?

Wie es das Wort schon besagt, fehlt Betroffenen der Antrieb, der Schwung, die Kraft und die Freude, die man braucht, um seinen Tätigkeiten voller Elan nachzugehen. Es fehlt die Energie, sich neue Ziele zu setzen, geschweige denn, sie auch zu erreichen oder erreichen zu wollen.

Die Folge: Man kann sich nicht mehr dazu durchringen, seine To-Dos abzuarbeiten, Termine einzuhalten, Dinge zu Ende zu bringen oder Pläne für Neues zu schmieden. Plötzlich wird es richtig schwierig, nur schon überhaupt Lebensfreude zu verspüren. Und das schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf die Gesundheit.

Was tun gegen Ziel- und/oder Antriebslosigkeit?

Wenn die Zeit im Freundeskreis, mit der Familie oder sich selbst keine Entspannung mehr bringt und selbst das, was ursprünglich mal viel Freude bereitet hat, nicht mehr motivieren und begeistern kann, dann fehlt ein genügender persönlicher Ausgleich. Höchste Zeit, die Ursache dafür zu finden – sonst kommt es schlimmstenfalls gar zu ernst zu nehmenden gesundheitlichen Problemen. Ich helfe dir dabei, wieder auf dich und deinen Körper zu hören und zu schauen, welche Gründe tatsächlich zu dieser (gefühlten) Schiefelage führen. Denn nur, wer die Auslöser kennt, kann auch gegensteuern und sie eliminieren – oder zumindest verringern. Die Entscheidung zur Veränderung liegt also ganz in deiner Hand!



Ziel- und Antriebslosigkeit – Der Weg zurück in die Aktivität

Ablauf

Wir brauchen gemeinsam ca. 5 bis 7 Sitzungen. Sollten mehr Sitzungen sinnvoll sein, würden wir das vorab zusammen besprechen. Mit 5 bis 7 Sitzungen können wir in das Konzept der Passivität aus der Transaktionsanalyse einsteigen. Passivität zeigt ein unbewusstes Konzept der Selbstsabotage. Es geht darum, was Menschen unbewusst tun, um ihre eigentlichen Ziele nicht zu erreichen. In der Transaktionsanalyse werden diese Blockaden sichtbar gemacht, sodass man wieder ins lösungsorientierte Tun kommt. Ein möglicher Weg dazu können auch die Entwicklungsstufen von Pamela Levin sein. Gemeinsam durchforschen wir, was du gerade brauchst, wo du in deiner Entwicklung gerade bist und was dir helfen könnte, um zurück in die Aktivität zu kommen.

Ort

Praxis Bernstein in Feuerthalen.

Zeitlicher Rahmen

Ca. 5 bis 7 Sitzungen à 60 Minuten.

Bist du neugierig geworden?

Dann lass uns gemeinsam herausfinden, welche Blockaden dir und deinen Zielen im Wege stehen.

Nutze mein Angebot für ein erstes kostenloses Kennenlern-Gespräch per Telefon.

Rufe mich an unter 078 841 65 53 oder schreibe mir eine E-Mail: info@praxis-bernstein.ch

Weitere Infos über mich und meine Praxis findest du auf meiner Website: www.praxis-bernstein.ch