



Mentale Gesundheit

Your mental health is your priority



"Ein immer halbvolltes Glas, ist irgendwann auch mal abgestanden"!

Thomas Stolle

In meinen Seminaren, höre ich immer wieder einen Satz von Teilnehmer: innen der ihre Motivationsbereitschaft signalisieren soll: "Mein Glas ist immer halb voll".

Was in erster Betrachtung vielleicht auch positiv klingen mag, wenn man es zu einem "leeren Glas" ins Verhältnis setzt, sieht nach näherem hinsehen schon nicht mehr so positiv aus.

Denn wenn das Glas immer halb voll ist und das die Motivation oder positive Stimmung ausdrücken soll, dann ist das Glas niemals voll. Was 100% Motivation oder Positivität bedeuten würde. Es ist immer nur 50 % gefüllt, also Durchschnitt. Zwischen Schwarz und weiß, nicht Fisch nicht Fleisch... .

Wenn das so wäre und das kann ja durchaus sein, dass der oder die Einzelne sich so fühlt und wahrnimmt, dann ist die Frage warum ist das so? Was raubt uns die Energie dass wir nicht 100% motiviert sind und nicht den Mut haben uns auch mal komplett runter zu fahren.

Es ist ganz normal dass wir auch mal "keinen Bock" haben etwas zu unternehmen. Dann ist es halt so. Aber dazu sollten wir auch stehen. Das "Glas einfach mal leeren" und wieder mit neuen Erlebnissen füllen oder neue Herausforderungen suchen. Dann erreichen wir auch wieder die hundertprozentige Motivation und die Ergebnisse nehmen an Qualität zu.



Auf dem Weg zur neuen Motivation, können wir durchaus auch passive Methoden wählen wie zum Beispiel Sauna, ein warmes Bad oder eine wohltuende Dusche und das kombiniert mit Düften die uns entspannen oder wenn gewollt auch aktivieren. Kommt ganz darauf an welches Ziel wir vor Augen haben. Was wir erreichen wollen.

Gib deinem Alltag einen neuen Anstrich, fülle dein Motivationsglas mit frischen Inhalt und nutze Pausen für einen sogenannten "Restart".

Du wirst sehen, das Glas muss nicht immer halb voll sein, es darf auch mal ganz leer sein und Platz schaffen für etwas Neues und Frisches.

Thomas Stolle

Wenn du mehr über Mentale Gesundheit erfahren möchtest oder gar ein persönliches Coaching anstrebst, dann melde dich einfach unter info@emt-stolle.de oder scanne den QR Code und buche dir unter "Termine" ein kostenloses Erstgespräch bei dem wir Näheres besprechen können.



72649 Wolfschlugen



+49170 8024 290