

Ist der Stecker drin?

20.02.2019, 15:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Wer hat sich noch nicht den Kopf zerbrochen, weil etwas nicht funktionierte oder scheinbar plötzlich seinen Geist aufgab, um kurz darauf festzustellen, daß man einfach nur vergessen hatte, den Stecker in die Steckdose zu stecken. Das tollste High-Tech-Gerät wird nutzloser Müll, wenn es an der entscheidenden Energiezuvor fehlt.

Manchmal kommt man im Leben an seine Grenzen. Vielleicht hat man sich viel Mühe gegeben, um etwas bestimmtes zu erreichen und doch ist es schief gegangen. Man ist gescheitert, zumindest wirkt es so. Motivationskünstler verweisen an dieser gerne Stelle auf etwas das sie Frustrationstoleranz nennen. Wichtiger für den Erfolg als Intelligenz, Teamarbeit, gutes Zeitmanagement, klare Ziele und so weiter sei es, bei einem Rückschlag einfach weiterzumachen. Die Erfolgreichen dieser Welt sind nicht immer vom Schicksal mit besonderen Fähigkeiten gesegnet, doch in fast allen Fällen – wirkliche Glückspilze einmal ausgenommen – verfügen sie über die Fähigkeit bei Fehlschlägen die Flinte nicht ins Korn zu werfen. Sie machen weiter, wenn andere ihre Wunden lecken. Die Nörgler suchen nach Gründen für das Scheitern und finden sie bei sich oder anderen. Sinnvoller wäre es, nach Wegen zu suchen. Genau das macht, diejenige, die letztendlich ans Ziel gelangt. Sie sieht sich den Schlamassel an, fragt sich, woran es gelegen hat, reißt sich zusammen und macht einen weiteren Versuch. Und wenn es notwendig ist noch einen und noch einen und....

Man ahnt schon, daß dieses Vorgehen nicht einfach ist. Es braucht eine Menge Energie. Was zwangsläufig zu der Frage führt: Woher nehmen? Oder wenn man es anders formuliert: „Ist der Stecker drin?“. Wenn der Fernseher nicht funktioniert kann man ihn Stück für Stück auseinandernehmen, den Fachdienst anrufen oder gleich einen neuen kaufen. Eine einfache Alternative, die erstaunlich oft zu wunderbaren Ergebnissen führt, ist es, einfach den Stecker in die Steckdose zu stecken. Energie muß wieder fließen. Was diesen Flow begünstigt ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Viele Menschen erwähnen in diesem Zusammenhang allerdings die Natur. Ein Tag im Wald, das moderne Waldbaden, lädt einen mit Sicherheit mit Abwehrstoffen auf und verringert das Risiko einer Infektion. Vielleicht ist es auch die Ruhe abseits des Verkehrs, die einen neu erdet und wieder auflädt.

Fragt man Menschen am Arbeitsplatz nach ihrer wichtigsten Ressource, hört man immer wieder das Wort Team. Toll Ein Anderer Macht, kann man auch positiv deuten. Es sind die Anderen, die Menschen, mit denen man täglich zusammen ist, die einem Kraft geben weiterzumachen. Durch ein Lächeln, ein aufrichtiges Lob oder einfach nur ein offenes Ohr, wenn es einmal nicht so gut läuft.

Vielleicht ist die eigentliche Energiequelle dahinter ja etwas, was mit unserer menschlichen Natur zusammenhängt. Unsere Existenz beruht letztendlich auf einem so abstrakten Prinzip wie Liebe. Menschen treffen und finden sich. Sie geben einander etwas. Es entsteht etwas Neues. Liebe ist Energie und ein Leben ohne Liebe, egal in welcher Form, ist wie wenn der Stecker nicht in der Dose ist. Man kann noch so viel probieren, klopfen und fluchen und nach Gründen suchen. Erst wenn man den Urgrund von allem wiederfindet, kann es im Programm weitergehen.

Sich selbst und andere finden durch gute offene Kommunikation ist ein Teil des Seminars „Easy Stressmanagement“. Garantiert natürlich, liebevoll und voller Energie.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1038578 • Views: 388 (Stand: 14.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1038578/Ist-der-Stecker-drin.html>