

Eine Liste von Bäumen

28.04.2020, 11:47 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Ein bekanntes Sprichwort bewahrheitet sich mal wieder: Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das Angebot an Freizeitmöglichkeiten ist sogar in der Corona-Krise so vielfältig und unübersichtlich, daß man leicht den Überblick verliert, konfus wird und das große Ganze aus den Augen verliert. Und wenn man sich zu sehr auf das konzentriert, was gerade nicht möglich ist, raubt einem das die Energie, sich richtig zu entscheiden.

Psychologe haben Listen für Menschen entwickelt, die sich in einem emotionalen Tal befinden und einen kleinen Anstoß brauchen. Einen Entwurf findet sich auf der Webseite der Selbsthilfevereinigung Bipolaris. Zugegeben, nicht jede Aktivität läßt sich in der Corona-Krise umsetzen, doch vieles. Das Glas ist mindestens halbvoll und der Wald wie immer voller Bäume.

Jemanden eine Liste von Aktivitäten zu geben ist eine Sache. Wem es schlecht geht, der kann sich auch schlecht entscheiden. Und wer sich nicht entscheidet, dem wird es über kurz oder lang auch nicht besser gehen. Wie kommt man aus diesem Dilemma, aus diesem Wald voller Bäume, am besten heraus? Spielerisch natürlich.

Zwei spielerische Strategien können die Richtung zum Glück weisen. Wenn Menschen sich sagen, daß etwas nur ein Versuch ist, überwinden sie innere Widerstände leichter. Man stellt sich vor, daß man sich nicht wirklich für nur eine Sache entscheidet. Man suggeriert sich, es sei nur ein Probelauf. Nicht wirklich eine Entscheidung, nach der es kein Zurück mehr gibt. „Das ist jetzt nicht ernst. Ich probiere erst mal...“. Wer so mit sich spricht, kommt leichter ins Handeln. Und wer erst einmal den Anfang gemacht hat...

Die zweite Strategie ist der Zufall. Dabei nimmt man die Liste der schönen Aktivitäten (Vorlage oder persönlich erstellt) und ein paar Würfel. Man verpflichtet sich, das Zufallsergebnis zu respektieren und umzusetzen. Komme was wolle! Dann würfelt man. Gerne gemeinsam mit dem Partner. Die Augen der Würfel ergeben eine Zahl, die einer Aktivität zugeordnet ist. Beispielsweise bedeutet 21 „Tips und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen“. 23 steht für „Sich künstlerisch betätigen“. Und genau diese Aktivitäten macht man jetzt. Wichtig ist, daß es keine Ausflüchte mehr geben darf. Die Entscheidung zu MACHEN ist längst gefallen, die Frage ist lediglich, was man macht oder auf welchen Baum man klettert.

Passivität und die Unfähigkeit sich zu entscheiden, verstärken eine negative Stimmung. Es ist stets das Tun, das aktiv am Leben teilnehmen, das einem zu einer klaren positiven Sicht der Dinge verhilft.

Wir spielen nicht, weil wir alt werden. Sondern, weil wir nicht spielen, werden wir alt. Das gilt für das Leben generell.

Man tut etwas nicht, weil es schwer ist. Weil man es nicht tut, erscheint es einem zunächst schwer.

Und nach einem Artikel über Prokrastination macht man am besten was? Richtig, keinen zweiten lesen. Sondern auf die Liste schauen und einfach mal probieren.

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: 1085377 • Views: 717 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1085377/Eine-Liste-von-Baeumen.html>