

Die Motivation hoch halten ist manchmal schwierig

Die Motivation hoch halten ist manchmal schwierig

Es ist trist da draussen. Wir hatten so lange schönes Wetter und nun muss ich mich wohl wieder daran gewöhnen, dass wir in der düsteren und nebligen Jahreszeit angekommen sind. Ich muss mich daran gewöhnen, auch an diesem Wetter die Schönheit zu erkennen: Wie die Nebelwolken über dem farbigen Wald hängen, grosse Tropfen von den noch hängenden Herbstblätter fallen und die losen Blätter im Wind daherwirbeln.

13.11.2018

Das sollte doch irgendwie bereits Motivation genug sein? Aber warum ist es dann bei solchem Wetter in der Wohnung kühler, auch wenn das Thermometer die gleiche Temperatur anzeigt wie gestern bei schönem Wetter? Ich muss mir einen Pullover anziehen - aber ich habe ja die Winterkleider noch nicht runtergeholt!

Ich fühle also irgendwie anders. Wie kriege ich es hin, mich trotzdem bei guter Laune zu halten und die Tristesse hinter mir zu lassen? So müssen wir alle unsere eigenen Wege finden und Ratschläge nützen nur, wenn wir auch in der dazu notwendigen Stimmung sind, diese zu empfangen.

Erlauben wir uns also einfach auch ab und zu einmal, solche Gedanken und Gefühle zuzulassen. Denn sonst könnten wir ja gar nie mehr ein richtiges Hoch erleben.



Als wir am Sonntag aus dem Haus gingen, regnete es. Am Pfäffikersee angekommen, lachte uns die Sonne entgegen und begleitete uns auf der Wanderung um den See.