

Motivationskrise



Liebe Leserin, lieber Leser

Es wird eine Zeit geben, nach Corona!

«Wie geht es Ihnen?» Das ist eine Frage, die heute mehr, denn je gestellt wird. Ja, wie geht es den Menschen eigentlich? Antworten sie aufgrund ihrer mentalen Verfassung: «Verunsichert, weil ich nicht weiss, wem und was ich glauben soll. Die wirtschaftliche Lage ist nicht vielversprechend. Es scheint alles so surreal!» Wenn sie auf der emotionalen Ebene antworten, erzählen sie von gemischten Gefühlen: «Einerseits habe ich «die Nase voll» von diesem Notstand und andererseits freut es mich, dass die Massnahmen schon bald gelockert werden. Angst, wegen der kritischen finanziellen Lage! Angst, es könnte bei uns so kommen, wie in Bergamo!»

Glücklicherweise ist es bei uns nicht so eingetroffen. Doch Ungewissheit macht den Menschen Angst. Selbst, wenn wir versuchen gesund und fit zu sein, die subtile Angst schleicht ständig mit.

Natürlich werden wir diese Epidemie bewältigen und wir haben ja auch schon einiges aus der Covid-19-Geschichte gelernt! Doch wie sieht es mit unserer Motivation aus? Das Erleben der gegenwärtigen Pandemie ist äusserst demotivierend. Was motiviert mich überhaupt noch, in einen guten Zustand zu gehen und positiv zu denken? Denn positives Denken allein genügt nicht. Die Frage ist, wohin lenke ich meinen Fokus? Da habe ich mal gelernt: «Energie flows, where the attention goes!» (Die Energie fliesst dorthin, wo die Aufmerksamkeit hingeht.)

Die aktuelle Lage kann ich nicht ausblenden. Was ich jedoch tun kann, ist meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was mir guttut und was mich nährt. Wie navigiere ich meine lebenden Ressourcen, die für mich hilfreich sind, um die heutige Situation zu meistern? Einige Menschen können das gut, andere weniger. Ressourcen sind unsere Kraftfelder, Kompetenzen, Fähigkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

Diejenige Personen, die Schwierigkeiten haben, Kontakt mit ihren Ressourcen aufzunehmen, möchte ich motivieren, ihre Themen anzuschauen und mit mir einen Termin zu vereinbaren. Dadurch können wir zusammen den Zugang zu diesen Ressourcen finden.

Oftmals ist es leichter, als man denkt. Rufen Sie an!
+41 (0) 78 660 55 15.

Bedenke: Es wird eine Zeit geben, nach Corona!

Luigi Chiodo

Experte für Kommunikation und Veränderung
Tittwiesenstrasse 61 Calandastrasse 46
7000 Chur Schweiz +41 (0) 78 660 55 15
chiodo.ch luigi@chiodo.ch
zoom: 929-212-2405