

# Motivationsspritze

**Beitrag von „treasure“ vom 23. Juni 2025 13:34**

Bei mir ist das Zauberwort "Balance".

Work-Life-Balance ist zwar schon fast ein Unwort, aber ich meine auch eher die seelische Balance. Wenn in dir ein Defizit entsteht, saugt sich das drinnen fest und es geht dir immer schlechter. Wenn dieses Defizit mit deiner Schule zusammenhängt, kannst du schauen, welche Bereiche änderbar sind und welche nicht. Das, was änderbar ist, angehen, das, was nicht änderbar ist, akzeptieren.

Zudem das eigene sonstige Leben durchgucken, ob du für dich selbst und in dir gut balanciert bist. Fühlst du dich glücklich? Kannst du Situationen und Momente herstellen, die dich glücklich machen?

Ich hole mir aus jedem kleine positiven "Pups" Motivation, egal, ob in der Schule oder im Alltag. Alles, was irgendwie in den Positiv-Eimer kann, kommt da rein. Das stärkt die Batterie. Wenn du dich in dir drin gut fühlst, gehen auch unangenehmere Sachen oder nervende Sachen besser. Wenn die Batterie leer ist, ist das schwer.

Zudem ist die eigene Stärkung für mich persönlich wichtig. Wo stehe ich? Will ich da stehen? Wenn ja, supi, wenn nein, was muss ich ändern, damit es mir gut geht? Dinge, die mir querschlagen, gehe ich an und ich entledige mich auch der Menschen, der Situationen, die mir nicht gut tun. Wenn dir Schule insgesamt nicht gut tut, fände ich es wichtig, genau drauf zu schauen, WAS dir nicht gut tut. Es zu benennen und klar auf den Tisch zu legen, hilft der Beseitigung. Das, was man kennt und fassen kann, ist leichter zu verabschieden.

Weißt du denn, was genau dich so in diese Aufgeb-Laune versetzt?

Ein allgemeines "die Belastungen nehmen zu" hilft ja nicht wirklich. Welche denn? Was stört dich so, dass es weg muss? Was kannst du ertragen, wenn es dafür positive Gegenströme gibt, die du nutzen kannst? Und was macht dich glücklich, so dass du diese Bereiche verstärken kannst?