

Motivationsspritze

Beitrag von „treasure“ vom 25. Juni 2025 07:22

Zitat von nihilist

viele gute tipps.. nur den einen sehe ich kritisch: sich der menschen zu entledigen (note 1 für das seltene genitivobjekt), die einem nicht guttun.

das ist gerade so ein bisschen mode, darum mache ich da nicht einfach mit.

Da du mich zitiert hast, gehe ich da auch nochmals drauf ein. Das, was jetzt folgt, ist mein persönliches Vorgehen und kein allgemeines Dogma.

In der Regel halte ich es bei Zwischenmenschlichem so, dass mein Energielevel im Schnitt aufgeladen werden muss oder zumindest nicht entleert. Das heißt, dass es Menschen in meinem Umfeld gibt, die Energie geben, welche, die Energie ziehen und welche, die einfach so "auf null" laufen, nicht ladend, aber auch nicht entladend. In der richtigen Balance kann ich Menschen begegnen, die mir Energie ziehen (weil sie gerade persönliche Probleme haben, mich brauchen, anstrengend oder mit mir nicht grün sind und da was zu klären ist), weil ich eben auch Menschen habe, die mir Energie schenken. Zudem lade ich mich natürlich auch selbst aktiv auf.

Hat man zu viele Energiefresser in seinem Leben, geht man selbst irgendwann den Bach runter, es sei denn, man hat da leicht masochistische Anwandlungen oder ein Helfersyndrom.

Und da habe ich gelernt, Abstand zu nehmen, um meine Balance aufrechterhalten zu können. Nicht nur im Kollegiums-Kreis (die ewigen Meckerer, Schwarzseher, Kritisierer, Gehässigkeitenverbreiter), sondern eben auch privat. Einbahnfreundschaften, Menschen, die NUR negativ drauf sind und gesprächs- oder merkresistent, vereinnahmende Menschen, zu egozentrische, Menschen mit für mich unguten Einstellungen zum Leben...ich passe da auf mich auf.

Mir ist egal, was Mode ist oder nicht. Hat mich noch nie interessiert, weder bei Kleidung, noch bei Strömungen. Ich schaue auf mich in diesem Punkt. Ich selbst bin ein starker Energie-Geber, einfach, weil es so meine Art ist. Und ich habe in der Vergangenheit merken müssen, wie sehr das Energiefresser anzieht. So viele und so lange, dass ich fast leer war. Und sowas geht nicht. Daher siebe ich da jetzt sehr stark aus und schaue, wie ich meine Energiebalance gehalten kriege. Habe ich genug Energiegeber, ist auch eine längere Phase drin, in der ich einem oder mehreren Energiefressern begegnen kann, Hilfestellungen geben oder einfach mal Frust anhören. Aber Menschen generell in meinem Leben zu haben, die mir einfach nicht gut tun...warum? Die können weg. Ich zettele da auch keinen Krieg an, aber ich ziehe mich raus,

lasse es auslaufen oder mache auch, das ehrlich und sachlich kommunizierend, einen Schnitt. Nur so geht es für mich.

Natürlich mögen das andere anders sehen, ich sehe das im Kollegium oft genug, dass gerade die Lamentierer nen Kreis um sich haben, weil miteinander zu leiden immer noch stärker zieht als sich miteinander zu freuen. Warum? Keine Ahnung. Mir auch egal, ich mach's anders. 😊 Und ja, ich bin dann tatsächlich öfter mal "langweilig" im Kollegium, weil ich mich eben nicht mit aufrege. Nuja. Kriege ich hin. 😊