

Motivationsspritze

Beitrag von „Sina2020“ vom 25. Juni 2025 17:22

Ich bin auch Ü50 und mir geht es nicht so. Das hilft dir jetzt nicht, aber soll zeigen, dass es nicht nur am Beruf liegt. Du musst ganzheitlich auf die Sache schauen. Nimm alle Bereiche deines Lebens in den Blick. Die Vergangenheit, die Gegenwart, deine privaten Bindungen und Beziehungen, dein berufliches Umfeld, deine Stärken und Schwächen, deine gemachten Erfahrungen im Beruf vom ersten Tag an, dein Freizeitverhalten, deine innere Zufriedenheit, deine Resilienz, dein Umgang mit Stress und den normalen Ups and Downs im Leben. Horch in dich hinein. Was ist dir wichtig? Was kannst du? Worunter leidest du? Wie kannst du negative Erlebnisse im beruflichen und privaten Bereich kompensieren? Hol dir unter Umständen Unterstützung durch einen Coach oder einen Psychotherapeuten. Die Sache ist oft komplexer als man denkt. Es lohnt sich, jeden Winkel auszuleuchten.