

Text: ANNETT GAIDA Foto: iSTOCK/MONKEYBUSINESSIMAGES

Frühjahrsmüdigkeit adé!

... von wegen Frühlingsgefühle! Da sitze ich nun auf meinem Sofa und kriege den Allerwertesten nicht hoch. Auch wenn die Vögel lustig zwitschern und die Sonne scheint, bin ich so etwas von unlustig und unmotiviert, dass ich es selbst nicht verstehe. Dabei geht's mir soweit ganz gut – ich hab nur einfach keine Lust etwas zu machen. Kennt Ihr das auch?

So habe ich zu verschiedenen Strategien gegriffen. Eine willkommene Ablenkung ist ja oft der Fernseher. Aber nachdem ich durch die Programme gezappt hatte, war ich nicht motivierter – eher das Gegenteil; von Lebensfreude mal ganz abgesehen. Von Krimis über Dailysoaps war da nichts dabei, was mich hätte besser drauf sein lassen. Da habe ich mal wieder festgestellt, dass wahlloses Fernsehen nicht die Laune hebt. Und dann, Ihr glaubt es nicht, bin ich bei einer Kleinkindzeichentrickserie hängengeblieben. Auch wenn ich diesem Alter lange entwachsen bin, war das wirklich erfrischend! Endlich mal wurde nach Herzenslust gelacht und Spaß gemacht! Im Unterschied zu den anderen Sendungen gingen die Protagonisten herzlich miteinander um und sie haben gemeinsam tolle Sachen erlebt. Danach ging es mir tatsächlich besser! Manchmal kann es wirklich einfach sein. Aber da ich nicht den ganzen Tag vor dem Fernseher hängen wollte, probierte ich noch mehr aus.

Und das hat mir wirklich geholfen: Ich schloss die Augen und stellte mir vor, dass ich all diese Emotionen, die mich gerade festhielten, wie Freude zu mir nach Hause einlud. Ich war weder ärgerlich, noch wütend... sondern habe sie als Gastgeberin freundlich und einladend behandelt. Und siehe da, dann kamen auch wieder die positiven Freunde: wie Spaß, Freude, Neugierde.

Das hört sich komisch an? Probiert es doch mal aus! Mir hat das wirklich geholfen!

Dann habe ich mich mit (realen) Freunden getroffen und wir hatten einen tollen gemeinsamen Tag. Gemeinsamkeiten verbinden eben und Freude miteinander zu erleben und zu teilen ist etwas Wunderschönes. Nicht ohne Grund gehören Gemeinsamkeiten zu den wichtigsten Basics innerer Zufriedenheit und Glück.

Letztendlich sind es zwar „nur“ Gefühle, aber auch die können einem ganz schön den Tag vermiesen! Da ist es gut, so etwas einfach mal auszuprobieren, denn wer will schon tagelang auf dem Sofa kampfieren?! Mir geht's jedenfalls wieder gut und ich erfreue mich am Frühling. Ich hab da so ein Hüpfen im Herz... Frühlingsgefühle?

Eure *Annett*

Annett Gaida ist Flirt- und Persönlichkeitstrainerin und berät Singles bundesweit zum Thema Beziehungen.
www.meinebeziehung-berlin.de

