

Energie (Umgang mit zu viel oder zu wenig), Motivationsmöglichkeiten, "Ich mach's morgen"

Energie

Ohne Energie können Lebewesen nicht leben. Der menschliche Körper gewinnt Energie aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln.

Energie ist ein Maß für die Fähigkeit Arbeit — ob körperlich oder geistig

Energie begleitet uns von morgens bis abends, einfach rund um die Uhr

Mit Energie den Tag angehen

Gesunde Ernährung, genügend körperliche Bewegung (Sport) an der frischen Luft, und für ausreichend Schlaf sorgen

Zu wenig Energie

Wer sich bereits am Morgen ausgelaugt und kaputt fühlt, sollte einen Blick auf seinen Energiehaushalt werfen. Energiekiller sind beispielsweise eine ungesunde Ernährung, zu wenig Sport, negative Gedanken und zu wenig Schlaf. Wer diese Energiekiller vermeidet und sich mehr um seine Gesundheit kümmert, hat automatisch (sowohl privat als auch beruflich) mehr Energie für die Bewältigung des Alltags.

Die klassische Null-Bock-Stimmung / wenig Energie

Keine Lust auf Arbeit, Haushalt und um sich selber zu versorgen, hat jeder einmal Die klassische Null-Bock-Stimmung hat jeder einmal. Von akuter Unlust bis zur totalen Trägheit ist alles dabei.

Einstellung zur Arbeit ändern / positiv über die Arbeit denken

Die Tätigkeit die ich ausübe mache ich gerne Wenn man eine tiefere Bedeutung für die eigene Arbeit entwickelt, ist man zufriedener am Abend.

Wenn man seine Einstellung zur Arbeit ändert und mit mehr Dankbarkeit und positivem Denken zur Arbeit geht, ist man schon einmal einen Schritt weiter. Nichts ist motivierender als Spaß und Interesse an der Tätigkeit

Stress und Schlafmangel Vermeiden

Sie haben negative Folgen für den ganzen Körper Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt. Die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol bewirkt, dass die Energiereserven des Körpers stark beansprucht werden.

Energie (Umgang mit zu viel oder zu wenig), Motivationsmöglichkeiten, "Ich mach's morgen"

Nährstoff-Defizite

Ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen führt zu Energielosigkeit. Fehlt uns etwa Vitamin B12, kann es zu sehr starker körperlicher Müdigkeit führen. Mit dem Hausarzt besprechen wegen einer Ergänzung zur Ernährung.

Viel Wasser trinken

Zu wenig Flüssigkeit im Körper führt zu Konzentrationsmangel und Energielosigkeit. Häufig fehlt dem Körper Flüssigkeit, bevor es überhaupt zum Durstgefühl kommt. Daher immer darauf achten, ausreichend Wasser, isotonische Getränke, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte zu trinken!

Dem Tag eine Struktur geben.

Dem Tag eine Struktur geben und ein Wochenplan erstellen. Die Arbeitszeiten, Arzttermine, und andere wichtige Termine eintragen. Zeiten für Freizeit und die Freizeitaktivitäten eintragen. Ich kann mich nach verrichteter Arbeit auf die Freizeit freuen. Ein Menü Plan mit gesunder Ernährung erstellen, wenig Gerichte mit viel Zucker eintragen. Eine Einkaufsliste erstellen.

Nach dem Motto leben

Dinge lieber sofort erledigen

„Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen.“

„Morgen, morgen – nur nicht heute, sagen alle faulen Leute.“

Zu viel Energie

Es gibt Menschen die immer aktiv sein müssen, sie können kaum ruhig sitzen und brauchen Arbeit und Freizeitbeschäftigungen die Energie müssen sie jeden Tag verbrauchen. Sie sind immer on Tour, arbeiten sind sportlich unterwegs und können kaum ruhig sitzen, sie müssen sehr aktiv durchs Leben bis ins hohe Alter.