

# In den ‚Flow‘ kommen

Motivation zu finden kann vor allem in stressigen Zeiten sehr schwierig sein. Besonders dann, wenn man lernen, sportlich aktiv werden oder sich mit Freunden treffen möchte. Schüler finden sich ständig in dieser Situation, schon fast zu oft. Was kann man daran ändern? Vieles!

Floortje Smit



# W

o h e r  
kommt  
die Mo-

tivation? Davon sollen folgende Erfahrungen berichten.

Schon seitdem ich klein bin, gehe ich Skifahren, ich war in einem Skiklub und fuhr regelmäßig Rennen. Aber es gefiel mir nicht, es bereitete mir keinen Spaß. Diesen Winter habe ich das Vergnügen im Schnee für mich neu erfunden, ich habe mit dem Snowboarden angefangen. Ich fand es so fabelhaft und ich wollte es immer besser können. Natürlich war ich am Anfang noch etwas unsicher, mit der Zeit traute ich mir selber aber immer mehr zu. Ich habe unglaublich schnell snowboarden gelernt und wagte es gegen Ende der Saison sogar, kleine Jumps zu machen.

## Der Weg zum Erfolg

Dies alles habe ich geschafft, weil es mir Spaß bereitet hat, mich zu bewegen auf eine Art, welche mir Energie gab. Ich wollte unbedingt im Tiefschnee fahren und habe mich dafür sogar auf Tipps eingelassen, was ich normalerweise absolut verabscheue. Ich hatte einen Willen, der hieß snowboarden zu lernen, und genau das habe ich gemacht.

Motivation ist wichtig, um seine eigenen gesetzten Ziele zu erreichen, Motivation ist nichts anderes als Energie, die einen dazu antreibt, etwas Bestimmtes zu machen. Doch diese Art von Energie bekommt man nicht durch Essen, man kann sie finden in Aktivitäten, die einem Spaß bereiten, einer Person, die dich inspiriert oder in Geschehnissen, die dich rühren.

## Die Zutaten für Glückseligkeit

Wenn mir die Motivation fehlt, versuche ich meinen Kopf leer zu machen und Platz für positive Gedanken zu schaffen. Sobald ich die Piste hinuntersause, versetzt es mich in eine Art Trance, wie ein Adrenalinkick. Ich denke an gar nichts anderes mehr und fühle mich richtig glücklich. Wenn mir der Wind durch die Haare fährt, der nebelige Puderschnee wie eine Wolke vor mir schwebt und sogar die etwas unsanfte Landung auf den Boden, es treibt mich an und gibt mir die Motivation, die ich brauche, um weiterzumachen.

Wenn dir die Motivation fehlt, mach das, was dich glücklich macht und denke daran, dass nur du es bist, der dich von deinem Ziel fernhält.



FLOORTJE SMIT

Life is about doing things you like and bunnys.



Bild: Floortje Smit

Das Bild zeigt mich im vergangenen Winter, es war das erste Mal dass ich Snowboarden probiert habe. Dieser Winter war leider nicht so schneereich wie in den vergangenen Jahren, nichtsdestotrotz hat es schon manchmal wunderschöne Tiefschnee Fahrmöglichkeiten gegeben. Wollen wir hoffen das der nächste Winter wieder wunderschön wird und das Schuljahr voller Motivation steckt.