



### Gebrek aan motivatie:

#### Motivatie:

- Motivatie betekent letterlijk 'beweegreden', de reden waarom je iets doet!
- Intrinsieke motivatie – komt vanuit jezelf – je doet iets omdat je het zelf wil, het gaat om het bereiken van een doel.
- Extrinsieke motivatie – komt van buitenaf – je studeert om je ouders een plezier te doen – geen ruzie meer etc.
- Wanneer je gemotiveerd bent – weet je waarvoor je het doet

#### **Echter:**

Steeds meer mensen hebben last van een soort blèh gevoel, bijna lethargisch, niet in staat zijn om je voor veel dingen te motiveren. En daar bestaat tegenwoordig zelfs een term voor:

**Languishing**, of ook wel wegwijnen, is een gevoel van stagnatie en leegheid, en we hebben er dankzij bijvoorbeeld de Covid pandemie steeds meer en vaker last van. Languishing voelt alsof je maar wat aanmoddert in je leven. Je gaat op automatische piloot door de dagen heen. Je bent niet depressief, maar je helemaal kiplekker voelen is ook niet aan de orde. Sterker nog: het voelt alsof je door een dichte waas naar je eigen leven kijkt. Er is geen focus, geen fut, geen motivatie om ook maar iets te doen. En dat is geen pretje. En ook niet iets om te negeren. Je bent niet alleen

Het zal helpen om te weten dat het gevoel een naam heeft, en dat je niet gek óf alleen bent. Hoe fijn zou het zijn om op een hoe-gaat-het-met-je niet te antwoorden

met 'goed' of 'prima' maar met: 'eerlijk gezegd voel ik me niet goed.' Nu we een naam kunnen plakken op wat we voelen, wordt het een stuk makkelijker om open te zijn over onze stemming. Maar let op: het is niet verstandig om dit gevoel te lang te laten duren, want dan kan het tot bijvoorbeeld een depressie leiden.

Hoe ga je om met languishing?

Belangrijk is om te kunnen accepteren dat je je zo voelt en beseffen dat het niet vreemd is dat je je zo voelt en dat je niet alleen bent, brengt al wat licht aan het einde van de tunnel.

Aangezien ik de laatste tijd heel veel gevallen van languishing in mijn praktijk tegenkom, heb ik hier een simpele methodiek voor ontwikkeld, die je vrij snel uit deze tijdelijke dip kan halen, zodat je weer gemotiveerd en gefocust verder kan.

**Zie hiervoor de het online programma: gebrek aan motivatie**