

# Willkommen Veränderung

---

Ohne Veränderungen können wir uns nicht weiter entwickeln! Deshalb bleiben Sie neugierig und lassen Sie sie zu. Freuen Sie sich auf Umstellungen im Leben, sie halten jung und Sie bleiben in Bewegung.

Wir Menschen befinden uns in einem steten Veränderungsprozess. Diese lassen sich in drei Sparten einteilen:

- **Biologische, physische Veränderungen:** Die Entwicklung von Jugendlichen zu Erwachsenen mit den damit einhergehenden physischen, sozialen und kognitiven Veränderungen.
- **Äussere Veränderungen:** Wenn sich Lebensumstände oder gesellschaftliche Rahmenbedingungen ändern, ist es ratsam sich mit diesen auseinander zu setzen und zu reflektieren Ein aktuelles Beispiel ist die Corona-Pandemie, oder Kriege, Hungersnöte, Naturkatastrophen.
- **Innere Veränderungen:** Gemeint sind damit Veränderungen von sich heraus wie beispielsweise Werte, Vorlieben, Gewohnheiten bis hin zu ganzen Lebenskonzepten sein

Anders ausgedrückt, Veränderungen sind ein verlässlicher Teil im Leben mit Auswirkungen auf physische, soziale, kognitive und psychische Bereiche. Tatsächlich bemerken wir dies oft gar nicht wirklich, da es zum Leben und Lernen gehört. Grundsätzlich gibt es Veränderungen, die deutlich und mit grösseren Konsequenzen geschehen, als andere, möglicherweise unvorhergesehene oder schicksalshafte Neuerungen.

## 1. Wie verhält es sich mit Veränderungen von aussen?

Diese Veränderungen kommen oft ungewollt und wir „müssen“ reagieren. Wir versuchen durch individuelle Einschätzung einen Umgang mit der neuen Situation zu finden, sich zu arrangieren und anzupassen. Wenn wir die äusseren Umstände nicht beeinflussen können, ist es von Vorteil, eine akzeptierende Grundhaltung einzunehmen.

Veränderungen, welche wir als negativ bewerten rufen oft ein Gefühl von „ausgeliefert“ sein hervor und fordern enorme Anpassungsfähigkeit. Sie können eine echte Lebenskrise hervorrufen.

### Mein Tipp für Sie: Prävention!

In ruhigen Lebensphasen können Sie in die nachfolgenden drei Bereiche investieren, damit diese, wenn die Zeichen auf „Sturm“ stehen, abrufbar sind.

Die 3-Komponenten-Strategie:

- **Schaffen Sie schnell einen Überblick über vorhandene Möglichkeiten.** Orientierung befähigt zum Handeln und gibt Sicherheit, wir bleiben aktiv. Hier können Freunde und Familie oder auch eine professionelle externe Beratung helfen und Perspektiven zu entwickeln.
- **Nutzen Sie soziale Netzwerke!** Sie erhalten emotionalen Rückhalt, Bestätigung und erste Hilfestellungen. Netzwerke wie Freunde, Familie, Beratungsstellen, Kolleginnen, Kollegen können in Krisenzeiten eine grosser Unterstützung sein.
- **Achten Sie auf Struktur und Bewegung!** Wenn das Leben aus den Fugen gerät, brauchen wir im Alltag Routine und Struktur. Dadurch finden wir wieder Sicherheit und Stabilität. Wichtig ist auch Bewegung und Ablenkung, beispielsweise können Spaziergänge, Rad fahren, Gartenarbeit bei der Verarbeitung von Stress helfen.

## 2. Wie kommt es zu inneren Veränderungen?

Sie entstehen durch unsere Entwicklung, indem wir uns auf wichtige Lebensfragen Antworten geben:

- Wie und wo will ich Leben?
- Was will ich lernen und arbeiten?

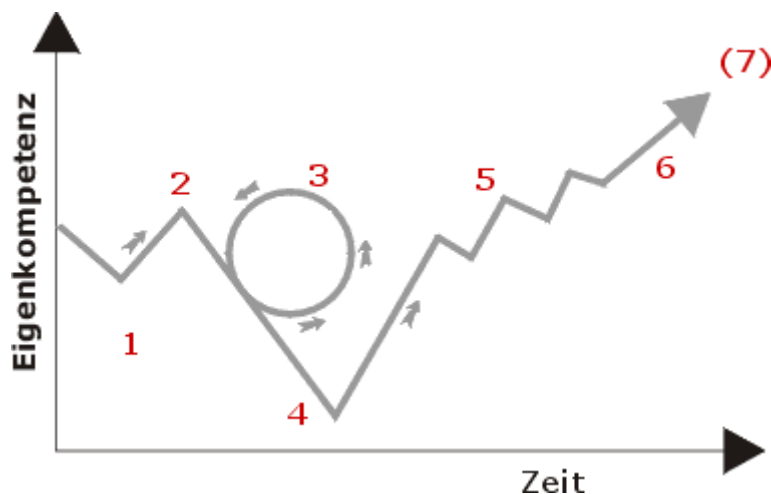
- Was bereitet mir Freude?
- Was erfüllt mich oder was stört mich im Leben?
- Mit wem will ich leben?

Darüber hinaus kann uns ein innerer Drang vorantreiben, wenn etwas nicht mehr passt. Anders ausgedrückt, man wird unzufrieden. Manche Menschen entscheiden sich (unbewusst), mit der Unzufriedenheit zu leben und verändern nichts.

Dies kann sein, wenn keine Möglichkeit, kein Ausweg zu sehen ist. Andere Menschen empfinden den Preis der Veränderungen zu gross und entscheiden sich bewusst dagegen. Bei solchen Schritten hat eine Abwägung stattgefunden, z.B. in einer unglücklichen Partnerschaft.

### 3. Der Veränderungsprozess im Modell

Die folgende Grafik stellt die verschiedenen Phasen dar und ist grundsätzlich bei Veränderungsprozessen anwendbar.



Die Eigenkompetenz-Achse steht für die persönliche Einschätzung der Kontrolle über die Situation. Die Zeit-Achse symbolisiert die Dauer während des Veränderungsprozesses. Die Ziffern stehen für die Abschnitte im Prozess.

#### 1 – Schock und Verwirrung – unsere erste Reaktion auf Veränderung ist Schock und Verwirrung

Dies hat entwicklungsgeschichtlich seine Ursache im Stammhirn. Das Stammhirn erfüllt für uns eine ganz wesentliche Schutzfunktion: hier wird in Bruchteilen einer Sekunde entschieden, ob wir in einer Situation fliehen oder kämpfen sollen.

#### 2 – Verneinung und Wahrnehmungsverzerrung – dem Schock folgt die Verneinung der Realität „das kann nicht sein“.

In dieser zweiten Phase mobilisieren wir häufig zusätzliche Energie. Diese Energie ist ein Mehr von dem, das bereits in der Vergangenheit nicht funktioniert hat. Wenn z.B. der Lift nicht erwartungsgemäß kommt, drücken wir mehrmals auf den Knopf, oder wenn der Zug nicht einfährt fragen wir verschiedene Personen, ob und wann der Zug kommt.

#### 3 – Rationale Akzeptanz + „ja, ..aber“.

Nachdem nun der verstärkte Energieeinsatz beim Verneinen keinen Erfolg zeigt, beginnen wir rational einzusehen, dass sich etwas verändert hat.

In dieser dritten Phase bewegen wir uns in der sogenannten "Verneinungsschleife". Wir haben vieles verstanden, aber.... "Veränderung ist wichtig, aber..." oder "Ich will abnehmen, aber...". Wir sehen zwar die Notwendigkeit der Veränderung ein, finden aber noch keine Lösung, die uns wirklich weiterbringt. Möglicherweise wollen wir auch die notwendigen Konsequenzen nicht in Kauf nehmen. Wir sind noch nicht bereit uns zu ändern.

#### **4 – Emotionale Akzeptanz + Annahme der Situation**

Die vierte Phase ist die schmerzlichste, gleichzeitig auch die Wichtigste. An diesem Punkt erkennen wir, dass wir nicht weiterkommen. Wir haben alles versucht, nichts hat geholfen. In dieser Phase wird erkannt, das Alte loszulassen, um für Neues frei zu werden. Man nennt diese Phase auch das "Tal der Tränen", weil diese Erkenntnisse meist schmerzlich sind. Ohne diese vierte Phase können wir schlicht keine wirklichen Veränderungen erreichen. Viele Menschen versuchen diese Phase zu vermeiden, um dem Schmerz auszuweichen.

#### **5 – Experimentierphase + Ausprobieren**

Nach dem "Tal der Tränen", also nach der emotionalen Erkenntnis, werden wir frei für neue Lösungsansätze. Wir beginnen nun, wirklich Neues auszuprobieren.

Unsere subjektiv empfundene Eigenkompetenz steigt, wird werden aktiv. Dabei geschehen immer auch Fehler. Diese Fehler helfen uns auf dem Weg, eine geeignete Strategie zu entwickeln.

#### **6 – Neue Kompetenz + Erweiterung für neue Ideen**

Irgendwann finden wir eine Lösung oder eine hilfreiche Strategie, die uns weiterbringt. In der sechsten Phase befindet sich die Eigenkompetenz auf einem höheren Level als zu Beginn des Veränderungsprozesses. Wir haben etwas gelernt, können neue Strategien entwickeln, um mit einer uns zuvor unbekanntem Situation klarzukommen.

Wir übernehmen Verhaltensweisen, die sich als erfolgreich herausgestellt haben. Unser Handlungsrepertoire erweitert sich dadurch kontinuierlich. Eine Zufriedenheit wird spürbar, da wir etwas geschafft haben.

#### **7 – Visionen und Ziele**

Der gesamte Prozess bekommt eine andere Dynamik, wenn wir auf ein klar definiertes Ziel oder eine attraktive Vision hin steuern. Ein Ziel oder eine Vision wirkt wie ein Magnet. Wenn wir wissen, wohin wir wollen, dann halten wir Phasen von Misserfolgen besser aus.

Die einzelnen Phasen des Veränderungsprozesses können wir energievoller und zuversichtlicher durchlaufen, wenn wir auf dem richtigen Weg sind.

### **4. Fähigkeit zum systemischen Denken**

Versuchen Sie grössere Zusammenhänge zu erfassen und zu verstehen, wie die Einzelheiten zusammenspielen und sich gegenseitig beeinflussen. Sie werden staunen, wie dadurch Wechselwirkungen erkannt werden können und folglich der Mut für Entscheidungen wächst. Systemisches Denken ist ein wichtiger Teil, den Überblick fürs Ganze zu behalten.

### **5. Veränderung durch Mediation oder Einzelcoaching**

Wenn Sie alleine nicht weiter kommen, kann eine externe Hilfe wertvoll sein. Zum Beispiel durch Einzelcoaching oder Mediation (bei mehreren involvierten Parteien) können Veränderungsprozesse besser gestaltet werden. Oftmals braucht man nur eine temporäre Unterstützung um den ganzen Prozess ins Rollen zu bringen. Scheuen Sie sich nicht Hilfe zu holen. Rufen Sie an oder melden Sie sich per Mail, wir helfen gerne weiter.