



„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.“

Heraklit von Ephesus, (etwa 540 - 480 v. Chr.) griechischer Philosoph

Veränderungen können sich unpassend, erschreckend und sogar schmerzhaft anfühlen, keine Frage!

Es liegt allerdings auch in ihrem Wesen, dass sie unser Leben prägen - unabhängig davon, ob wir dies begrüßen oder ablehnen. **Sie passieren einfach, so oder so.** Wenn Veränderungen also Realität sind, warum sträuben wir uns oft gegen sie und bringen mitunter enormen Widerstand gegen sie auf?

Hier ein Beispiel zum Thema ‚**Widerstand**‘:

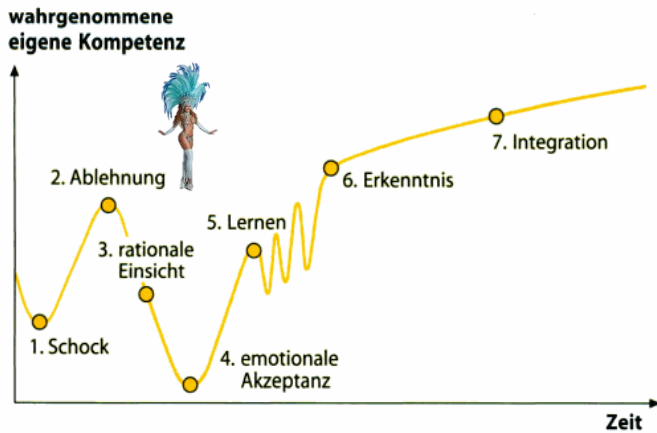
- Seit Tagen schien draußen die Sonne und Sie saßen im Büro.
- Gestern haben Sie Ihren Chef überreden können, Ihnen den heutigen Tag frei zu geben und Sie haben sich eine ausgiebige Radtour vorgenommen.
- Und nun DAS: seit Sie aufgestanden sind, regnet es draußen wie aus Eimern.
- Sie reagieren auf eine der folgenden drei Arten:
 1. Sie ärgern sich furchterlich für den gesamten Rest des Tages, werden darüber depressiv oder motzen rum -> der freie Tag fühlt sich komplett verschwendet an (die Drama-Queen-Variante).
 2. Sie warten eine kurze Zeitspanne ab, ob sich das Wetter noch bessert und planen dann unverzüglich den Tag so um, dass Sie ihn auf andere Art sinnvoll verbringen und damit trotzdem genießen können (die Buddha-Variante).
 3. Irgendwas zwischen 1+2 (die Normalmensch-Variante).

Die 3. Variante ist die wohl menschlichste und damit auch wahrscheinlichste, und zwar im Umgang mit den meisten unerwünschten Veränderungen und Widrigkeiten, die Ihnen das Leben präsentiert. Eigentlich ist die Frage immer wieder aufs Neue, bei welcher Variante Sie diesmal näher dran liegen, bei Variante 1. oder bei der 2.?

Bewusst habe ich ein simples Beispiel gewählt, um das Prinzip zu verdeutlichen. Wie wir alle wissen, geht es aber im Leben nicht nur um so banale Dinge wie das Wetter. Ich möchte ein paar Überlegungen mit Ihnen teilen, die Ihnen ermöglichen sollen, nicht ganz so nah bei Variante 1. zu landen:

Phasen von Veränderungsprozessen

Zuerst ein wenig Theorie. Die Wissenschaft teilt den üblichen Veränderungsprozess in die auf der folgenden Seite grafisch dargestellten 7 Phasen ein:



Bei 2. (Ablehnung) tritt die Drama Queen auf die Bühne und kann Sie als hartnäckiger **Widerstand** in den verschiedensten Verkleidungen dort festhalten.

Blicken Sie mit Abstand auf die Veränderungen in Ihrem Leben zurück und Sie werden feststellen, dass es am Ende immer zur 7. (Integration) kam. Mal haben Sie längere Zeit mit den 6 Schritten davor zugebracht, mal ging es schneller.

Akzeptanz ist der Schlüssel

Sie müssen die Veränderung nicht mögen - **akzeptieren** können Sie sie aber trotzdem. Sie werden es früher oder später sowieso müssen, **warum also nicht gleich früher?** Ob Veränderungen als gut oder bedrohlich empfunden werden, hängt von Ihrer inneren Haltung ab. Sicher ist, dass wir uns nur durch Veränderungen weiterentwickeln, hin zu etwas Größerem. Entwicklung gibt es aber nicht ohne Aufwand, sei dieser emotional, physisch, finanziell, ein Zeitfresser oder was auch immer sonst Sie gerade ablehnen.

Wie war das, als Sie ein Kind waren? Konnten Sie über Nacht Laufen, Fahrrad fahren oder Lesen und Schreiben? Oder waren diese Lernvorgänge nicht auch mit Rückschlägen versehen? Heute können Sie sich wahrscheinlich kaum noch an die damit verbundenen Mühen erinnern. Sicher werden Sie mir zustimmen, dass dies Fortschritte für Sie waren. **Sie sind gewachsen.**

10 konkrete Tipps auf dem Weg durch die Veränderung

1. Erwarten Sie nicht, die Veränderung geschenkt zu bekommen. Schön wäre es, aber es wird nicht passieren!
2. Sie sind ein Mensch, der gerne die Kontrolle hat? Veränderungen haben ihre eigenen Gesetze. Versuchen Sie diese zu kontrollieren, führt das zu Widerstand. **Halten Sie Unsicherheiten aus!**
3. Wenn es Ihnen gelingt, die **Veränderung in kleinen Schritten** zu vollziehen, dann ist sie vielleicht erträglicher und macht Ihnen weniger Angst. Wenn nicht, gilt der vorherige Punkt.
4. Veränderung kann auch Loslassen von Gewohntem bedeuten, das ist sogar ziemlich oft der Fall. **Lassen Sie los!**
5. **Kultivieren Sie die Lust auf Veränderungen**, indem Sie ganz bewusst immer wieder mal von sich aus Dinge anders als üblich machen. Das ist zu Anfang ungewohnt, macht Sie aber innerhalb kürzester Zeit flexibler. Versprochen!



6. Nehmen Sie **aktiv** die Veränderung in Angriff, dadurch entsteht automatisch ein gutes Lebensgefühl. Der Mechanismus dahinter ist simpel - durch aktive Gestaltung fühlen Sie sich wieder **selbstwirksam** - nicht mehr wie ein Opfer oder bloßer Zuschauer.
7. Veränderungen können auch **spannend** sein, unseren **Handlungsspielraum erweitern** und Neues in unser Leben bringen. All das müssen Sie natürlich zulassen.
8. Seien Sie nicht zu enttäuscht, wenn Ihr Umfeld sich nicht gleich mit Ihnen verändert. Dies gilt vor allem, wenn Sie selbst die Veränderung initiiert haben. Dann heißt es für Sie: lassen Sie sich nicht durch negative Meinungen anderer entmutigen und binden Sie die Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, aktiv in die Veränderung ein.
9. Halten Sie durch - nichts dauert ewig!
10. Nehmen Sie sich **Unterstützung** auf dem Weg durch die Veränderung. Impulse und Anregungen von außen motivieren und erleichtern das Leben. Dabei kann es sich um gute Freunde, eine Weiterbildung oder auch einen externen Berater handeln. **Fragen Sie mich, ich bin für Sie da!**

**Erfahren Sie mehr über
Unterstützung durch Coaching!**

**Jetzt unverbindlich Kontakt aufnehmen,
informieren und 40% sparen!**