

Lösungen auf den
Punkt gebracht:



Alexandra Karr-Meng
Beratung • Coaching • Training

Veränderung als Chance nutzen

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, die uns täglich aufs Neue fordert. Unentwegt werden wir mit kleinen und großen Veränderungen konfrontiert, auf die wir uns einstellen sollen. Jeder Mensch geht unterschiedlich mit diesen Veränderungen um. Manchen Menschen machen neue Situationen Angst. Sie fühlen sich überfordert und können sich nur schwer darauf einlassen. Andere Menschen wiederum brauchen ständig Veränderung im Leben. Sie freuen sich darauf und begegnen neuen Situationen neugierig und offen.

Viele Veränderungen werden uns von außen vorgegeben und wir sind nicht immer damit einverstanden. Da wir selbst keinen Handlungsspielraum haben, fällt es uns schwer diese Veränderung zu akzeptieren. Bringen wir die Veränderung selbst in Gang, können wir uns schon im Vorfeld gedanklich damit befassen und Pro und Contra abwägen.

Die individuelle Dynamik im Veränderungsprozess

Egal ob sich unsere berufliche oder private Situation verändert, wir durchleben diese Veränderung nach einem bestimmten Muster.

1. Schock oder Eintritt des Ereignisses

Besonders bei unerwarteten Ereignissen verfallen die meisten Menschen in einen Schockzustand. Sie werden aus ihrer gewohnten Situation gerissen und sind überfordert, verwirrt, erstarren und sind handlungsunfähig. Sie fühlen sich der Situation einfach nicht gewachsen.

2. Verneinung

Die betroffene Person möchte nicht wahrhaben, dass ihr das jetzt passiert. Sie versucht die Veränderung abzuschwächen oder zu verdrängen. „Das wird schon nicht so schlimm werden.“ In der Phase der Verneinung leisten wir Widerstand. Manchmal offen und aktiv, indem wir kundtun, dass wir von dieser Idee nichts halten. Oder auch passiv, indem wir die Veränderung ignorieren, lächerlich machen, uns nicht einbringen, krank melden



Lösungen auf den
Punkt gebracht:



Alexandra Karr-Meng
Beratung • Coaching • Training

3. Rationale Einsicht

Jetzt ist uns klar, dass sich das Neue nicht verhindern lässt. Wir haben es, auf der Sachebene begriffen. Oft hört man in dieser Phase Aussagen wie: „Die Abläufe müssen sich ändern. Das muss optimiert werden.“ In dieser Phase ist uns noch nicht klar, dass auch wir uns verändern müssen, nicht nur die Dinge.

4. Emotionale Akzeptanz oder das Tal der Tränen

Jetzt kann die Veränderung nicht mehr geleugnet werden. In dieser Phase sind Sie wütend, traurig, enttäuscht und zornig. „Warum muss es gerade mich treffen?“ Es ist wichtig, dass Sie diese Emotionen zulassen! Nur dadurch können Sie Abschied vom Alten nehmen und das Neue akzeptieren. Diese Phase ist die Talsohle der Krise. Viele Menschen wollen diese Phase überspringen, dies wird ihnen jedoch nicht gelingen.

5. Ausprobieren

Wenn wir die Veränderung emotional akzeptiert haben, entsteht die Bereitschaft zum Lernen und Handeln. Wir lassen uns auf das Neue ein. Unsere Kompetenz steigt und wir fühlen uns wieder handlungsfähig. Wir probieren aus und dürfen auch Fehler machen. Seien sie nicht zu streng mit sich!

6. Erkenntnis oder Integration

In dieser Phase haben Sie viel dazu gelernt. Sie sind an der Veränderung gewachsen und können stolz auf sich sein. Sie können Ihre Stärken und Schwächen einschätzen und sich einbringen.

Der Prozess verläuft nach dem gleichen Muster, jeder Mensch braucht jedoch unterschiedlich viel Zeit für den gesamten Prozess. Mancher akzeptiert die Veränderung schon nach wenigen Tagen ein anderer braucht vielleicht sogar Jahre, um die gleiche Veränderung zu akzeptieren. Nehmen Sie sich selbst die Zeit den gesamten Prozess zu durchleben.

Jede Abkürzung ist Verdrängung und führt im weiteren Verlauf zu gesundheitlichen und seelischen Problemen.



Lösungen auf den
Punkt gebracht:



Alexandra Karr-Meng
Beratung • Coaching • Training

Übung: Ich entscheide!

Wenn Sie plötzlich Teil einer Veränderung sind und nicht an der Entscheidung beteiligt waren, werden sie sofort Widerstand dagegen entwickeln. Niemand verlässt gerne seine Komfortzone, in der wir uns so gut eingerichtet haben.

Veränderungen bringen vieles durcheinander. Erfahrungen, die wir gemacht haben, sind nicht mehr zu gebrauchen und wir fühlen uns klein und ausgeliefert. Leider sind wir oft so gelähmt von der Krise, dass wir uns unserer Handlungsmöglichkeiten nicht bewusst sind.

1. **Love it! – Akzeptieren**

Das heißt nicht, dass Sie die Veränderung lieben sollen. Vielmehr sollen Sie sich mit der Veränderung anfreunden. Die Chancen und Möglichkeiten darin erkennen. Ich stelle mir, auch bei Veränderungen, die ich gar nicht mag, immer die Frage: „Was könnte für mich das Positive daran sein?“ Das macht es mir leichter, die Situation auszuhalten und erst einmal in die Veränderung hinein zu schnuppern.

2. **Change it! – Verändern**

Falls Sie mit akzeptieren „Love it“ nicht weiter kommen und absolut nichts Positives daran finden, sollten Sie versuchen die Situation zu verändern. Sprechen Sie die Probleme an! Äußern Sie klar, was für Sie überhaupt nicht passt! Beschreiben Sie, was sich verändern muss, damit Sie gut damit arbeiten können! Suchen Sie sich Verbündete!

3. **Leave it! – Loslassen**

Sollte auch das nicht möglich sein, haben Sie nur noch eine Alternative. Verlassen Sie die Situation. Sie können sich der Situation entziehen indem sie für sich beschließen den Arbeitgeber zu wechseln, sich von ihrem Partner zu trennen, Freunde nicht mehr zu treffen. Vermeiden Sie alles, was ihnen schadet! Jetzt entscheiden Sie, welchen Preis sie zahlen! Bleiben sie in der Situation, wird diese unerträglich werden. Sie stumpfen ab, verlieren Lebenslust oder werden sogar krank. Verlassen sie die Situation werden sie eventuell weniger verdienen, einsam sein. Es ist alles eine Frage „des Preises“. Was ist ihnen wichtiger?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Alexandra Karr-Meng

