

Chancen durch Veränderung

„Krise? – jetzt ist alles möglich!“ –

Mutig und achtsam handeln, damit die Krise zur neuen Chance wird.

Veränderungen und Krisen, große oder auch nur kleine, durchkreuzen immer wieder einmal unser Leben. In diesem Newsletter wollen wir Sie dazu inspirieren, konstruktiv und kreativ mit Veränderungen umzugehen und Handlungsoptionen zu entdecken, die uns in scheinbar ausweglosen Situationen zunächst nicht in den Sinn kommen.

→ [HIER gibt es ein nützliches Werkzeug für die Bewertung von Veränderungen als PDF.](#)

Veränderung – was bedeutet das?

Eine Definition beschreibt „Veränderung“ folgendermaßen:

„Der Wechsel von einem (alten) Zustand in einen anderen (neuen)“ *1)

In diesem Zusammenhang besteht die besondere Herausforderung darin, ein mögliches, noch unbekanntes Vakuum zwischen altem, vertrauten und dem neuen, noch unbekanntem Zustand zu überwinden.

Ein ehemaliger Klient nannte es das „brachliegende Stoppfeld, das es jetzt neu zu bestellen und zu gestalten gilt“. Wie treffend! Und das spielt bei den meisten von uns die gesamte Klaviatur der Gefühle – positive, negative, vor allem aber erst einmal Verunsicherung. Wen wundert´s? Denn plötzlich klopfen unangenehme Fragen an unsere Stirnwand: „Wie konnte das passieren? Was soll nun werden? Werde ich das schaffen?“ Man spürt die unangenehme Wahrheit deutlich: Das Alte ist und wird nicht mehr (so wie es war), das Neue ist aber längst noch nicht Realität und fühlt sich noch fremd an. Das Leben lädt uns (unsanft) dazu ein, Weichen neu zu stellen. Und kaum jemand von uns tut sich leicht damit. Das allen zum Trost, die gerade das Gefühl haben, „aus der Kurve getragen zu werden“.

„Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.“

(Seneca) *2)

Neugestaltung durch die Kraft der Imagination

Sehr hilfreich ist bei der Neuausrichtung, die Zielvorstellung des Sollzustands möglichst bunt und lebendig zu gestalten und mit der Kraft der Imagination (inneren Bildern) zu arbeiten; dieses hat sich u.a. auch in der Traumatherapie sehr bewährt.

Bei der Neugestaltung des Stoppfelds habe Sie die große Chance, etwas anzupflanzen und zu gestalten, was Ihnen gefällt, was nur Sie mögen. Vielleicht hat auf Ihrem alten Feld jemand etwas gepflanzt, was Sie gar nicht mögen oder wogegen Sie vielleicht sogar allergisch sind.

„Gehen Sie mit der Kraft der inneren Bilder, Gefühle und Erlebnisse auf die Sonnenseite des Lebens“.

Monika Zieschang spricht in Ihrem Buch **„Selbst-bewusst leicht leben – Konstruktive Sprache und Kommunikation mit dem eigenen Körper“***3) davon:

Sie empfiehlt, sich möglichst ganz konkret vorzustellen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie „auf der Sonnenseite, befreit vom Ballast“ angekommen sind.

Hierbei können folgende Fragen hilfreich sein. Halten Sie dafür einen Augenblick inne:

Wie möchte ich ab heute ...

- leben?
- denken?
- fühlen?
- handeln?

Wie möchte ich mich in meinem Körper erleben?

Wann habe ich mich in meinem Leben schon einmal so gefühlt?

Stellen Sie sich diese Situationen nun ganz genau vor!
Intensivieren Sie die Vorstellungen mit allen Sinnen!

Mal angenommen, in den nächsten ein bis drei Jahren läuft alles so, wie ich es mir wünschen würde:

- Was ist genau geschehen?
- Welche Schritte bin ich gegangen?
- Welche waren schwer / leicht / haben Spaß gemacht?
- Was habe ich vielleicht probiert und wieder verworfen?
- Wie steht mein Leben dann vor mir?
- Was empfinde ich dabei?

Imagination im eigenen System positiv verankern

Verankern Sie diese Ideen, Gefühle etc., indem Sie Daumen und Ringfinger für ein paar Sekunden zusammenpressen, und benutzen Sie gerne auch noch ein Codewort, um den gewünschten inneren Zustand zu aktivieren.

Achten Sie bei der Wahl des Codeworts oder -satzes darauf, einen Zustand zu wählen, den Sie mit dem dann Erreichten verbinden – und nicht etwas, was Sie nicht mehr haben/sein wollen, wie z. B. „*Ich habe keine Angst mehr*“ ersetzen durch „**Ich bin stark und bewältige die Situation!**“

Bei der Wahl eines problembesetzten Wortes assoziiert ihr Gehirn „Problem“, ersetzen Sie aber das problembesetzte Wort durch einen positiven Zustand, assoziiert ihr Gehirn etwas Spannendes und Machbares.

Bei der Problemfokussierung nimmt das Negative zu viel emotionalen Raum ein und dominiert Denken und Fühlen. *Laden Sie daher lieber positive Gedanken und Gefühle ein und schenken Sie ihnen Raum.* Das „Kleine Tagebuch vom Glück“ hilft Ihnen dabei, Ihren Fokus auf das Positive zu lenken.

→ [HIER das Gesundheitstagebuch als PDF herunterladen!](#)

Kleine Schritte, Nachsicht und Belohnung

Da das Gehirn gerne an gewohnten Mustern „festhalten“ möchte, kostet das Erlernen und Üben von Neuem emotionale Energie. Unser Gehirn muss sogar neue neuronale („das Nervensystem betreffend“) Verknüpfungen bilden. *4)

Fokussieren Sie sich dabei auf kleine, umsetzbare Schritte. So vergrößert sich die Chance auf erste Erfolge und das Vorankommen in die richtige Richtung. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und gewähren Sie sich ruhig Fehler und mehrere Versuche. Auf neuem Land stolpert man eben auch mal. Was soll 's! Auch das Bemerkten der „alten Muster“ ist ein wertvoller Erfolg und Schritt auf Ihrem neuen Weg!

Achtsamkeit bei der Wortwahl

In der Suchtprävention wird nicht mehr von „Rückfällen“ gesprochen, sondern von „Abstinenzunterbrechungen“. Der „Rückfall“ impliziert, nichts gelernt oder verändert zu haben, während die „Abstinenzunterbrechung“ auf eine kleine Unterbrechung auf dem Weg zum neu angestrebten Ziel hinweist.

Im Umgang mit Veränderungen ist es sinnvoll, sorgsam auf Ihre Wortwahl zu achten. Setzen Sie sich möglichst nicht unter den Druck, etwas „tun zu müssen“. Das bindet Sie an schwer erreichbare Vorsätze. Hilfreicher ist die Orientierung an Ihren eigenen Bedürfnissen. Hier einige Tipps:

- „Ich muss ...“ *wird verändert in* „**Ich entscheide mich zu ...**“
- „Ich darf nicht ...“ *wird verändert in* „**Ich erlaube mir (nicht) ...**“
- „Ich kann nicht ...“ *wird verändert in* „**Ich will/möchte nicht ...**“

Handlungs- und Gestaltungsspielräume auf unserer Seite nutzen

Im Beratungskontext treffen wir oft auf Äußerungen wie z. B., „Wenn die Kolleg*in oder das Team sich ändern würden, ginge es mir viel besser“. Leider ist unser Einfluss auf das Verhalten anderer sehr gering oder sogar unmöglich. Aber wir haben große Gestaltungsspielräume auf im Hinblick auf unser eigenes Verhalten und unsere Haltung. Versuchen Sie, die Verantwortung für ein Gefühl bei Ihrem Gegenüber zu belassen, denn oft haben manche Äußerungen gar nichts mit uns zu tun, sondern mit den Emotionen und Befindlichkeiten des/der anderen – trotzdem beziehen wir sie auf uns. Wenn Sie mit dieser Haltung auf andere zugehen, werden Sie sicherlich positive Erfahrungen sammeln.

Und abschließend noch ein Tipp von Monika Zieschang:

„Egal, was Ihnen andere ins Ohr „zwitschern“: Sie bleiben in liebevoller Aufmerksamkeit bei sich selbst!“

Zusammenfassend motiviere ich Sie dazu, mit den hier geschilderten Methoden die Chancen einer Veränderung und den damit gewonnen Gestaltungsraum positiv für sich zu nutzen.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Quellen:

- 1) *Wortbedeutung*: <https://www.wortbedeutung.info/Ver%C3%A4nderung/>
- 2) *Zitate Berühmter Personen*: <https://beruhmte-zitate.de/zitate/130103-seneca-dj-nicht-weil-es-schwierig-ist-wagen-wir-es-nicht-s/>
Original: (lat) Non quia difficilia sunt non audemus, sed quia non audemus difficilia sunt.
Moralische Briefe an Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium), XVII/XVIII, CIV, 26
- 3) „Selbst-bewusst leicht leben – Konstruktive Sprache und Kommunikation mit dem eigenen Körper“, *Monika Zieschang, Carl-Auer-Verlag (S. 20)*
- 4) „Psychologie to go – Verändern – aber wie?“ Podcast von Franca Cerutti, 30.10.2022

Kontakt

Bettina Tiggemann

Bereichsleitung Betriebliche Sozialberatung

E-Mail: bettina.tiggemann@diebildungspartner.de

Mobil: 0157 – 92 47 67 22