



Claudia Dülberg | Rheinstraße 37 | 48145 Münster | Telefon: 0 251- 337 57

### **Die Bedeutung von Veränderungen für ein aktives Leben**

Das Leben ist Veränderung. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich und das ist auch gut so. Ohne Veränderungen würden wir immer nur auf der Stelle treten - Entwicklung und Wachstum wären unmöglich. Dennoch stehen wir Veränderungen nicht immer positiv gegenüber.

### **Wir können uns nicht nicht verändern!**

Auch wenn manch' einer von uns kein Freund von Veränderungen ist, so kommt doch keiner darum herum. Machen wir uns nichts vor: In unser aller Leben wird sich ständig irgendetwas ändern. Wir können nichts dagegen tun. Immerzu verändert sich irgendetwas. Z.B. wir selbst, in dem wir älter werden, uns weiterentwickeln, dazu lernen und Neues erleben. Es verändern sich die Menschen um uns herum - manche gehen, neue Menschen kommen in unser Leben. Dann verändert sich die Umwelt, die Jahreszeiten, die Moden, die Trends, die Technik usw. usw. Veränderung ist ein Element des Lebens. Ohne Veränderung gäbe es keine Weiterentwicklung. Sehen wir der Tatsache ins Auge: Es bleibt uns nichts anderes übrig, als zu lernen, mit Veränderungen umzugehen.

### **Veränderungen tragen Chancen und Möglichkeiten in sich**

Veränderungen tragen grundsätzlich die Chance zu einer Verbesserung der bestehenden Situation in sich. Veränderungen sind zunächst weder gut noch schlecht. Entscheidend ist immer, was wir aus einer solchen Situation machen. Wenn sich etwas verändert, können wir darunter leiden und darüber jammern. Oder wir tun folgendes: Wir können überlegen, was uns diese neue Situation für Chancen und Möglichkeiten bietet. Mit einer Veränderung zu hadern, ist eine menschliche Reaktion, aber leider langfristig nicht sehr hilfreich.

### **Aktiv leben heißt, selbst Veränderungen zu initiieren**

Wenn Sie sich für den Weg eines aktiven Lebens entscheiden, gehört Veränderung einfach dazu. Veränderung ist ein Instrument der aktiven Lebensgestaltung. Um Ihr Leben selbst zu gestalten, werden Sie immer wieder etwas verändern wollen - von sich aus. Und dann gewinnen Sie eine ganz andere, positive Einstellung zu Veränderungen.

Machen Ihnen Veränderungen auch Angst? Das geht vielen Menschen so.

### **Das Unbekannte macht uns oft Angst**

Veränderungen bringen neue Dinge mit sich, mit denen wir erst noch lernen müssen umzugehen. Mit dem Vertrauten kennen wir uns aus, aber Neues wirkt bedrohlich, weil wir nicht einschätzen können, welche möglichen Gefahren und Unannehmlichkeiten damit verbunden sind. Unsere Skepsis oder Angst bezüglich Veränderungen ist vollkommen natürlich, denn sie sichert unser Überleben. Sie dürfen sich von diesen Impulsen nur nicht beherrschen lassen. Sie haben als hochentwickeltes Lebewesen viele verschiedene Möglichkeiten, aktiv mit den Gefühlen umzugehen, die mit Veränderungen verbunden sind. Sie können lernen, Veränderungen als etwas Positives zu erkennen und aktiv etwas daraus zu machen. Je mehr Sie über Veränderungsprozesse wissen, desto leichter wird es Ihnen fallen, sie zu Ihrem Vorteil zu nutzen.



## Warum uns Veränderungen Angst machen

Jedes Lebewesen ist grundsätzlich auf Erhalt seiner Art ausgerichtet oder anders gesagt: Jedes Lebewesen will überleben. Alles was neu, ist bedroht möglicherweise unser Überleben und deshalb reagieren wir mindestens mit Vorsicht und Skepsis, möglicherweise mit Angst und vielleicht sogar mit Panik (je nach Größe und Ausmaß der Veränderung). Diese erste Reaktion auf Neues ist im sogenannten Stammhirn verankert, dem primitiven, instinkt-gesteuerten Teil unseres Gehirns, den unsere Vorfahren schon vor hunderttausend Jahren hatten. Was diesen ersten Schock angeht, helfen Ihnen weder Ihre Rationalität noch Ihr Intellekt. Wenn Ihr Stammhirn im Bruchteil einer Sekunde entscheidet, dass eine neue Situation Gefahr bedeutet, bekommen Sie Angst. Erst in einem weiteren Schritt können Sie dann mit Ihrer Fähigkeit zur Erkenntnis Ihre Gefühle und Handlungen beeinflussen.

## Oft scheinen Veränderungen einfach so aus dem Nichts zu kommen

Es gibt es Veränderungen, die scheinbar von außen kommen - z.B. dass die Straße vor unserem Haus verbreitert wird oder dass unsere Regierung die Steuern erhöht. Wie aus heiterem Himmel stehen wir vor der Veränderung - aussuchen konnten wir es nicht. Wirklich nicht?

## Wir warten oft so lange, bis wir nur noch reagieren können

Viele Menschen fühlen sich wie ein Spielball ihres Umfeldes. Sie haben das Gefühl, dass sie nur noch auf das reagieren können, was um sie herum geschieht. Solche Menschen denken, Veränderungen kommen ständig von außen und man kann nichts tun, außer auf sie zu reagieren. Tatsächlich aber warten wir mit vielen notwendigen Entscheidungen bezüglich Veränderungen oft so lange, bis irgendetwas auf uns zukommt. Wir werden selbst also erst aktiv, wenn es nicht mehr anders geht. Und dann haben wir den Eindruck, dass wir nur noch reagieren können, selbst aber keine Wahl hatten. In Wirklichkeit hätten wir aber sehr wohl die Situation selbst verändern können.

### Ein Beispiel: Sie werden gekündigt

Nehmen wir an, Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch und plötzlich kommt ein Kollege herein, der Ihnen mitteilt, dass Sie doch bitte zum Chef kommen sollen. Dort eröffnet Ihnen nun Ihre Vorgesetzte im Beisein des Prokuristen, dass die Firma es sehr bedauert, aber dass sie sich leider von Ihnen als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin trennen müssen. Sie werden zum nächstmöglichen Termin gekündigt.

Ein Schicksalsschlag? Eine Veränderung völlig aus heiterem Himmel? Und Sie konnten das überhaupt nicht absehen? Ist das wirklich so?

## Vorzeichen erkennen und Konsequenzen daraus ziehen

Fast alle Veränderungen haben Vorzeichen. Im obigen Beispiel können es möglicherweise schlechte Geschäftsergebnisse der Firma, Auslagerungs- Maßnahmen oder andere Umstrukturierungen gewesen sein. Entscheidend ist nur, ob wir diese Vorzeichen wahrnehmen und dann auch danach handeln. In der Regel haben wir sehr viele Möglichkeiten, zu erkennen, in welche Richtung etwas verlaufen wird. Wir müssen nur die Augen öffnen, uns aktiv darum bemühen, die wichtigen Informationen zu erhalten und dann entsprechend damit umgehen. So können Sie selbst Ihr Leben gestalten und eine selbstgewählte und für Sie vorteilhafte Veränderung bewirken (z.B. rechtzeitig einen besseren Job suchen), bevor Sie nur noch auf Veränderungen von außen reagieren können (die Kündigung).



### **Handlungsalternativen gleich Null?**

Wenn uns eine Veränderung scheinbar aus heiterem Himmel trifft, befinden wir uns an einem Punkt, an dem wir nichts anderes tun können, als auf die Veränderung zu reagieren. Unsere Handlungsmöglichkeiten sind dann sehr eingeschränkt und es geht oft nur noch darum, Schaden zu begrenzen. Im Vorfeld hätte es sicher unzählige Möglichkeiten gegeben, die Situation selbst aktiv zu gestalten. Viele Menschen sind aber zu bequem, zu ängstlich oder auch einfach zu unachtsam bezüglich der kleinen und großen Signale, mit denen sich eine Veränderung meist ankündigt. Im Beispielfall hätten Sie im Vorfeld erkennen können, dass Ihr Arbeitsplatz gefährdet ist (z.B. weil verstärkt Maschinen die Arbeit Ihrer Kollegen übernommen haben oder Ihre Firma immer mehr in die roten Zahlen gerät).

Sie hätten dann die Möglichkeit gehabt, Ihre weitere Zukunft in Ruhe zu planen, sich einen neuen Job zu suchen oder sich in der Firma in einem bestimmten Feld unentbehrlich zu machen. Wenn wir aber alle Zeichen ignorieren und hoffen, dass alles beim Alten bleibt, kommt irgendwann der Augenblick, in dem die Veränderung - im Beispiel die Kündigung - uns tatsächlich wie ein Schicksalsschlag trifft, auf den wir nur noch reagieren können. Dann fühlen wir uns in der Regel überfordert, hilflos und sind sehr verunsichert.

### **Anders ist es, wenn Sie selbst die rechtzeitig Veränderung wählen**

Ganz anders fühlen Sie sich, wenn Sie das, was um Sie herum passiert, bewusst wahrnehmen, kleine Signale erkennen und wenn Sie beginnen, Veränderungen selbst bewusst anzustoßen. Nun können Sie Entscheidungen bezüglich anstehender Veränderungen treffen.

Sie müssen nicht mehr nur reagieren. Sie entscheiden sich dann vielleicht auch bereits für eine Veränderung, selbst wenn es eigentlich noch nicht zwingend notwendig ist. Das nennt man dann Vorbeugen. Ein solcher Zeitpunkt ist z.B. gekommen, wenn Sie kleine Anzeichen für gesundheitliche Probleme bemerken. Vielleicht bekommen Sie das Symptom mit ein bisschen Erholung oder mit Medikamenten wieder in den Griff. Hier wäre es aber sicher angebrachter, einmal zu überlegen, ob Sie etwas an Ihrer Lebensweise ändern müssen. Tun Sie es nicht, könnte irgendwann der Punkt kommen, an dem Sie ernsthaft erkranken - ein sogenannter "Schicksalsschlag". Dann sind Sie gezwungen, etwas zu tun. Idealerweise reagieren Sie aber schon, bevor die ersten ernststen Schwierigkeiten kommen.

### **Auch selbst gewählte Veränderungen können Angst machen**

Natürlich können auch solche selbst gewählten Veränderungen Angst und Unsicherheit auslösen. Aber hier sind Sie der aktive Teil in der Situation. Sie gestalten Ihr Leben selbst. Dafür brauchen Sie Mut und Kraft und um durchzuhalten, Disziplin und Eigenmotivation.

### **Übung**

Überlegen Sie doch einmal in aller Ruhe, wo in Ihrem Leben möglicherweise Veränderungen auf Sie zukommen oder notwendig sein könnten:

- an Ihrem Arbeitsplatz / in Ihrer Firma
- in Bezug auf Ihre Partnerschaft
- in Hinsicht auf Ihre Gesundheit
- in Fragen zu Ihrer Zufriedenheit und Ihres Wohlbefindens
- in Hinsicht auf finanzielle Absicherung
- in Bezug auf persönliches Wachstum und Weiterentwicklung
- in Fragen der Zukunftsplanung
- oder in anderen Bereichen?



Machen Sie es sich zur Gewohnheit, immer wieder zu überlegen, wo Sie selbst etwas aktiv verändern können und zwar so, wie Sie es wollen und nicht wie es andere wollen.

### **Eine kleine Warnung: vom Umgang mit anderen in Bezug auf Veränderungen**

Vielleicht haben Sie nun für sich herausgefunden, dass es durchaus einiges gibt, wo Sie etwas verändern möchten oder sogar müssen.

Dann sind Sie jetzt möglicherweise voller Entschlossenheit und Energie. Wenn Sie aber nun losstürmen und alles in Ihrem Leben und Ihrem Umfeld verändern wollen, kann das andere Menschen schnell überfordern. Erwarten Sie bitte keine Freudenrufe von anderen Menschen, wenn Sie beginnen, sich und Ihr Leben aktiv zu verändern. Die wenigsten Leute schreien "Hurra", wenn Veränderungen an sie herangetragen werden. Sie wissen ja: Veränderung macht uns Menschen Angst. Das ist oft auch dann der Fall, wenn Menschen, die wir kennen und die uns nahe stehen, sich verändern. Gehen Sie also wohlüberlegt vor, wenn Sie sich dafür entschieden haben, etwas ändern zu wollen.

### **Veränderungen nicht um ihrer selbst willen**

Versuchen Sie Veränderungen um ihrer selbst willen zu vermeiden. So positiv Veränderungen auch sein können: Es ist davon abzuraten, auf "Teufel komm raus" alles verändern zu wollen. Wir alle brauchen einen gewissen festen Rahmen, um uns sicher zu fühlen und orientieren zu können. Verändern Sie die Dinge Schritt für Schritt und eines nach dem anderen.

### **Auswirkungen von Veränderungen**

Veränderungen finden in den wenigsten Fällen nur punktuell statt. In der Regel ziehen Veränderungen eine ganze Kette an weiteren Veränderungen nach sich. Wenn Sie gesünder leben wollen, reicht es nicht nur, einmal in der Woche zum Sport zu gehen, sondern Sie müssen sich auch anders ernähren und für mehr Erholung sorgen. Dies wiederum hat Auswirkungen auf Ihren Alltag und Ihr Berufsleben. Manchmal kann eine Veränderung auch an irgendeiner anderen Ecke etwas Neues auslösen. Sie setzen z.B. in Ihrem Arbeitsraum durch, dass dort nicht geraucht werden darf und merken dann zwei Wochen später, dass Sie auch von den Rauchern aus anderen Abteilungen geschnitten werden.

Ich möchte Ihnen keine Angst machen, sondern nur das Bewusstsein dafür schärfen, dass es nicht um das Verändern selbst gehen kann, sondern immer darum, tatsächlich eine Verbesserung für sich selbst zu erreichen.

Manchmal muss man dafür natürlich negative Konsequenzen in Kauf nehmen. Das aber fällt leichter, wenn man sich vorher überlegt hat, welche Folgen eine Veränderung möglicherweise haben kann.

### **Hilfreiche Eigenschaften und Fähigkeiten für Veränderungsprozesse...**

...sind in erster Linie die sogenannten Erfolgseigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen, Optimismus, Flexibilität, visionäres Denken und Pioniergeist. Solche Eigenschaften haben Einfluss auf unsere Handlungsbereitschaft und auf unsere Bereitschaft, unser Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Anstatt Veränderungen aus der Opferrolle heraus zu erleben, können wir sie dann als Herausforderung und Chance annehmen. Ich möchte im folgenden auf einige Eigenschaften und Fähigkeiten besonders eingehen, da sie ganz wesentlich für unseren Umgang mit Veränderungen sind.



### Die Fähigkeit zur Selbstreflexion

Eine wichtige Erfolgseigenschaft ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Gemeint ist damit das Vermögen, das eigene Handeln und die eigenen Einstellungen zu überdenken und auf ihre Nützlichkeit hin zu prüfen, um dann gegebenenfalls etwas zu ändern. Das ist nicht immer leicht. Vor allem, wenn wir mitten in einer Situation stecken, können wir oft nicht den symbolischen Schritt zur Seite machen, um auf uns selbst mit dem Blick von außen zu schauen. Deshalb ist es so wichtig, sich immer wieder die Zeit zu nehmen, um sich in Ruhe hinzusetzen und - vielleicht durch Aufschreiben - einen Überblick über das Ganze zu gewinnen. Leitfragen hierfür könnten sein:

- In welcher Situation befinde ich mich eigentlich?
- Worum geht es und was ist mein Ziel innerhalb dieser Situation?
- Was habe ich bisher getan, um diese Situation zu meistern?
- Was war davon erfolgreich und was nicht?
- Was behindert mich darin, mein Ziel zu erreichen?
- Was könnte ich in Zukunft besser oder anders machen?

### Die Fähigkeit die eigene Inkompetenz zu erkennen

Sehr eng verbunden mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion ist das Vermögen, die eigene Inkompetenzen zu erkennen. Diese Fähigkeit meint, dass Sie in der Lage sind, Ihre eigenen Fehler zu erkennen, sie einzugestehen und dann schnell Abhilfe schaffen.

Es geht hier nicht darum, dass Sie sich selbst wegen Ihrer Fehler fertig machen. Entscheidend ist, fehlerhafte Handlungen als einen Versuch zu akzeptieren, unser Ziel zu erreichen. Aus solchen Fehlern können wir viel lernen. Wenn Sie merken, dass Ihnen Wissen oder Fähigkeiten fehlen, die Sie brauchen, können Sie gezielt etwas tun: Sie können sich etwas von anderen erklären lassen, Schulungen machen, Unterricht nehmen, trainieren und üben. Nur dazu müssen Sie selbstkritisch einschätzen können, wo Sie einen solchen Weiterbildungs- oder Weiterentwicklungsbedarf haben.

### Soziale Kompetenz

Wenn Sie selbst Veränderungen anstoßen wollen, werden Sie immer mit anderen Menschen zu tun haben. Die wenigsten Dinge können Sie ganz für sich allein entscheiden und durchziehen. Deshalb ist die Fähigkeiten zu einem konstruktiven Miteinander eine ganz wesentliche Erfolgseigenschaft im Zusammenhang mit Veränderungsprozessen.

#### Gemeint sind hier vor allem:

- die kommunikative Fähigkeit, Dinge offen ansprechen können,
- Konfliktlösungen suchen und finden zu können,
- Kritikfähigkeit,
- Toleranz und Verständnis für sich und andere.

### Die Fähigkeit, paradoxe und uneindeutige Situationen ertragen zu können

Wir leben in einer widersprüchlichen Welt. Nicht auf alles gibt es eine eindeutige Antwort und bei vielen Dingen wissen wir nicht, ob sie richtig oder falsch sind. Viele Dinge widersprechen sich schlichtweg. Besonders in Veränderungen werden wir oft damit konfrontiert, dass wir Situationen nicht sofort klären können. Da wir uns auf neues Terrain bewegen, können wir wenig vorhersehen und müssen vieles einfach erst einmal ausprobieren. Dabei geschehen oft



seltsame Dinge. Wir erleben viel Unklarheit. Lernen Sie, solche Situationen auszuhalten. Arbeiten Sie weiter auf Ihr Ziel hin. Oft begreifen wir erst im Nachhinein den Sinn mancher Ereignisse.

### Loslassen können

Es ist wichtig, auch mal die Kontrolle abgeben zu können, denn wir können im Rahmen von Veränderungen niemals alle einzelnen Elemente und Details des Veränderungsprozesses beeinflussen. Lernen Sie loszulassen, was nicht in Ihrer Macht steht. Manches geschieht einfach, wie es will und nicht wie Sie wollen. Für die Gelassenheit, Dinge laufen lassen zu können, brauchen Sie eine Portion innerer Zuversicht und Sicherheit und manchmal auch einfach Geduld.

### Flexibilität

Eine weitere, sehr wichtige Eigenschaft, die Ihnen einen konstruktiven Umgang mit Veränderungen ermöglicht, ist Flexibilität. Bleiben Sie beweglich. Verbeißen Sie sich nie in ein Problem und versteifen Sie sich nicht auf einen Lösungsweg. Veränderung heißt immer Bewegung. Und deshalb müssen wir selbst beweglich sein. Wenn Sie Ihr Ziel klar vor Augen haben, können Sie auch ruhig einmal vom vorgeplanten Weg abkommen - vielleicht ist es ja sogar eine Abkürzung?

Wie heißt es so schön im NLP:

*"Wenn etwas nicht funktioniert, versuche etwas anderes."*

### Fähigkeit in Zusammenhängen zu denken

Die Fähigkeit zum **systemischen Denken** ist die Fähigkeit, den Überblick über das Ganze zu haben und gleichzeitig die einzelnen Elemente nicht aus den Augen zu verlieren. Bemühen Sie sich immer darum, die großen Zusammenhänge zu erfassen und zu verstehen, wie die einzelnen Elemente zusammenspielen und sich gegenseitig beeinflussen. Seien Sie wie ein Adler, der aus luftiger Höhe den Blick über das Ganze bekommt und so auch Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen erkennen kann. Je leichter Ihnen der Wechsel zwischen der Überblicksperspektive und dem Blick auf das einzelne Detail fällt, desto leichter kommen Sie auch mit komplexen Situationen klar.

### Spaß und Freude

Und last but not least: Sie sollten Freude haben an dem, was Sie tun. Dafür ist es absolut unerlässlich, dass Sie wissen, was Sie wollen. Wenn Sie eine Veränderung aktiv gestalten, an deren Ende Ihr persönliches Ziel steht, sind Sie engagiert.

Wenn Sie mit Herz und Seele dabei sind, können Sie andere Menschen mitreißen und aktivieren. Sie werden dann viel leichter Hilfe und Unterstützung bekommen.