

Veränderung - Mach ich's oder mach ich's nicht?

23.03.2019 13:24 von Melanie Rotter (Kommentare: 0)

Veränderung - Mach ich's oder mach ich's nicht?



Viele Dinge in unserem Leben bleiben lange Zeit gleich. Aber irgendwann kann etwas passieren, entweder bei uns selbst oder in unserer Umwelt, und wir verspüren den Drang etwas zu verändern. Oder wir bemerken, dass eine Veränderung in der Luft liegt.

Was bedeutet denn eigentlich Veränderung?

Veränderung bedeutet, etwas anders zu machen als bisher. Das kann bewusst geschehen oder unbewusst, freiwillig oder gezwungenermaßen.

Es kann aber auch bedeuten, jemand anderes in unserer Umgebung macht etwas anders als bisher.

Veränderung kann Angst machen

Veränderung kann beängstigend sein, weil wir nicht wissen...

...ob wir die Veränderung am Ende gut finden

...wie Andere darauf reagieren

...ob wir ihr gewachsen sind.

Wenn wir andere Menschen oder Situationen verändert vorfinden, kann das verwirren, verunsichern und ängstigen, denn es zwingt uns darauf zu reagieren und evtl. auch

Veränderungen vorzunehmen.

Zugegeben, die neue Frisur der Mutter wird uns nicht ins Unglück stürzen, kann aber auch unangenehm werden, je nachdem, wie Sie darauf reagieren.

Aus welchem Grund haben wir oft so viel Angst vor Veränderung?

Was ist es, das uns davon abhält, Veränderungen vorzunehmen, selbst, wenn wir mit dem momentanen Zustand vielleicht nicht zufrieden sind?

Meistens stehen uns Ängste im Weg.

Angst,...

...zu scheitern

...nicht durchzuhalten

...sich falsch zu entscheiden

...dass das Endergebnis einem nicht gefällt

...dass die Veränderung nicht mehr rückgängig gemacht werden kann

...damit etwas zu zerstören, z.B. Freundschaft

...mit der Veränderung etwas zu verlieren, z.B. die Sicherheit des Bekannten

...mit der Veränderung nicht umgehen zu können.

Wie kann ich etwas verändern?

Oft verändern wir erst etwas, wenn es entweder nicht mehr zu vermeiden ist oder wir einen hohen Leidensdruck verspüren.

Besonders große Veränderungen wie berufliche Umorientierung oder Trennungen werden vor sich her geschoben. Aber auch kleine Veränderungen wie mehr Sport treiben bleiben oft auf der Strecke.

Natürlich ist es wichtig, sich erst nach eingehender Prüfung aller Umstände für oder gegen die Veränderung zu entscheiden, gerade bei großen, lebensverändernden Veränderungen. Ich persönlich rate auch immer das Bauchgefühl zu prüfen. Denn während Sie sich noch mit den Pros und Contras quälen, hat ihr Unterbewusstsein seine Entscheidung oft schon längst getroffen.

Was kann ich konkret tun, wenn ich etwas verändern möchte?

Damit es Ihnen vielleicht leichter fällt, sich für oder gegen eine Veränderung zu entscheiden, möchte ich Ihnen folgende Fragen ans Herz legen:

Was genau will ich verändern?

Aus welchem Grund will ich es verändern?

Was ist der kleinste Schritt, den ich tun kann, um mich in Richtung Veränderung zu bewegen?

Woran würde ich die Veränderung merken? Wie könnte ich sie nachprüfen?

Was ist das Schlimmste, das mir während des Veränderungsprozesses oder mit der Veränderung passieren kann?

Wenn mir das passiert, wie möchte ich damit umgehen?

Was verpasse ich, wenn ich die Veränderung nicht vornehme?

Machen Sie sich einen „Fahrplan“ mit kleinen Schritten hin zur Veränderung:

Schritt 1: Was möchte ich tun? Wieviel Zeit lasse ich mir dafür bzw. wie oft möchte ich diesen Schritt tun?

Schritt 2:

Schritt 3: usw.

Den kleinsten Schritt haben Sie vielleicht schon bei den Fragen beantwortet. Was ist der nächste kleinste Schritt?

Seien Sie ruhig großzügig bei der Zeit. Sie können ihr Zeitlimit jederzeit ändern, genauso ihre Schritte. Bitte verstehen Sie diesen „Fahrplan“ als Orientierung für sich. Er ist jederzeit veränderbar, denn Sie werden sich in dem Prozess verändern und damit vielleicht auch ihre Schritte und Zeitlimits. Und wenn Sie merken, dass Sie bei Schritt 4 zufrieden sind, obwohl Sie vielleicht 6 Schritte aufgeschrieben haben, ist es auch okay dort aufzuhören.

Wichtig bei Veränderungen ist die Regelmäßigkeit. Das heißt, wenn Sie z.B. überlegen, den Job zu wechseln und ihr kleinster Schritt dazu „Stellenanzeigen lesen“ ist, dann tun Sie das regelmäßig. Vielleicht haben Sie entschieden, jeden 2. Tag nach Stellenanzeigen auf Jobportalen zu suchen. Halten Sie das ein. Bleiben Sie dran!

Gehen Sie erst weiter, wenn Sie das Gefühl haben, den nächsten Schritt auch wirklich machen und durchhalten zu können.

Und wenn Sie sich mal überfordert fühlen, dürfen Sie auch einen oder zwei Schritte in Ihrem Plan zurück gehen.

Hier finden Sie die Fragen und eine Tabelle für Sie zum Ausfüllen als [Download](#).

Sollten Sie bei aller Geduld und Bemühungen alleine nicht weiter kommen, können Sie gerne auch eine Anfrage an mich stellen.

Welche Veränderung bei Ihnen auch ansteht, ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

Herzlichst Ihre

Melanie Rotter