



Selbstcoaching-Tool

Alles im Fluss

Im ersten Moment erschrecken Veränderungen. Dabei sind sie oft unvermeidlich. So können Sie den Aufbruch mitgestalten

Wenn Sie die Reaktionsmuster kennen, die üblicherweise mit Veränderungen einhergehen und diese auch bei sich selbst erkennen, werden Sie nicht mehr automatisch in Abwehrstrategien verfallen. Stattdessen können Sie sich gezielt mit der Veränderung auseinandersetzen. Fragen Sie sich etwa:

- Was bedeutet die Veränderung für mich konkret?
- Was gewinne ich durch die Neuerungen dazu? Wo ergeben sich daraus Chancen und Herausforderungen?
- Wozu könnte die Veränderung gut sein, welchen Sinn hat sie?
- Bei welchen Dingen bin ich froh, wenn sie sich verändern? In welchen Punkten kommt mir die Veränderung entgegen?
- Wovon muss ich mich verabschieden? Wie kann ich empfundene Verluste kompensieren?
- Wie werde ich in einem Jahr auf die Situation schauen?

Rufen Sie sich auch Situationen aus der Vergangenheit in Erinnerung (Entwicklungen in der Schule und Ausbildung oder auch im Beruf, in der Familie oder in Beziehungen), in denen Sie mit Veränderungen konfrontiert waren. Wie sehen Sie diese aus heutiger Sicht? Wie sind Sie damals damit umgegangen? Welche Haltung hat Ihnen geholfen? Was wäre zusätzlich hilfreich gewesen? Entwickeln Sie aus diesen Erfahrungen Ihre persönliche Veränderungsstrategie und versuchen Sie, diese auf die aktuelle Situation zu übertragen. ■