Denk[zettel]

41

Veränderungen annehmen und aktiv bewältigen

Leben ist Veränderung - wer sich nicht verändert, wird auch verlieren, was er bewahren möchte.

- Gustav Heinemann -

Wie einfach liest sich das denn? Wie schwierig ist es hingegen diesen Gedanken zuzulassen und wie herausfordernd ist es, Veränderungen im wirklichen Leben einzuleiten, um das zu bewahren, was wir nicht verlieren wollen.

Weltweit beschäftigt uns u.a. eine Pandemie, die uns aufzeigt, wie notwendig es ist, sich persönlich mit Veränderungen auseinander zu setzen. Darüber hinaus blicken wir auf fundamentale Umbrüche im gesellschaftlichen Miteinander. Es hilft nicht, den Kopf in den Sand zu stecken und zu verzweifeln. Es hilft nicht, nach Verantwortlichen für diesen Zustand zu suchen. Und es hilft auch nicht , die Situation zu ignorieren und einfach nichts zu tun.

Die Zeit nach all diesen Unwägbarkeiten wird nicht mehr so sein, wie die Zeit davor. Dies wird Klein und Groß betreffen. Dick ebenso wie Dünn. Alt wie Jung. Einfach …. uns alle.

Einige werden mit hoch erhobenem Haupt aus dieser Situation hervorgehen – andere wiederum mit gesenktem Kopfe. Manche werden ihre persönlichen Lehren gezogen haben – andere werden hingegen leer ausgehen.

- Was macht den Unterschied?
- Was kann der eine, was der andere nicht kann?
- Was hat der eine, was der andere nicht hat?
- Gibt es eine Patentlösung?

Natürlich gibt es keine Patentlösung. Dafür sind die Situationen, in denen sich Menschen befinden können zu individuell und wahrscheinlich auch viel zu komplex. Dennoch gibt es eine Antwort auf die anderen Fragen.

In der Regel sind die Personen, die mit dem Blick nach vorne und mit zukunftsfähigen Lehren aus solchen Situationen aussteigen **aktiver** und **fokussierter** im Umgang mit den Herausforderungen. Sie gehen die notwendigen Themen an, vertagen nichts und haben ein klares Ziel vor Augen. Sie stellen sich den Situationen, die ein verändertes Verhalten, ein verändertes Denken und auch einen veränderten Umgang mit den eigenen Ängsten und Sorgen erforderlich machen und sind bereit, **die Grenzen der eigenen Komfortzone neu zu definieren**.

Insbesondere die letztgenannte Eigenschaft nimmt bei der Annahme und Bewältigung von Veränderungen eine Rolle von enormer Bedeutung ein. Dabei ist zu beachten, dass es zu einfach wäre, die Grenzen der Komfortzone lediglich als den inneren Schweinehund zu nennen, den wir zu überwinden haben.

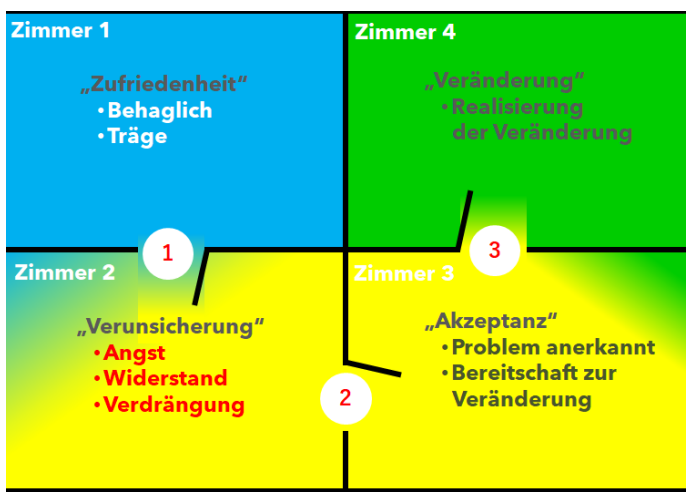
Die Grenzen der Komfortzone neu zu setzen heißt, an Stellen los zu lassen, die uns Sicherheit und Halt zu geben scheinen. Ablassen von liebgewonnen Routinen und Ritualen, die uns zwar Sicherheit suggerieren, die jedoch auch die notwendigen Veränderungen blockieren. Dieses Loslassen ist dabei nicht von Dauer. Es ist nur für den Augenblick, in dem wir uns auf den Weg der Veränderung einlassen.

Tel. +49(0)2204/9195-70 Fax +49(0)2204/9195-80 • info@plum-partner.de www.plum-partner.de • © Plum & Partner

Denn:
Die auf genau diesem zu bewältigenden Weg gesammelten Erfahrungen werden letztendlich dazu führen, dass wir dort, wo wir losgelassen haben um so fester wieder zupacken können. Wir werden die gewohnte Sicherheit zurückerlangen – bereichert um die notwendigen Lehren, die uns der Weg zu einer neuen Routine angeboten hat. **Am Ende wird unsere Komfortzone größer sein, als sie vorher war.**

Den Weg, den wir begehen müssen, wenn sich eine oftmals unvorhergesehene Veränderung in unser Leben schleicht, ist dabei fast immer der Gleiche.

Zur Veranschaulichung bieten wir Ihnen hier das Modell des Hauses mit den „4 Zimmern der Veränderungen" an.



Sie erkennen gleich, dass es zwischen Zimmer 1 und Zimmer 4 keine direkt Verbindung gibt. Wie wir uns auch drehen und wenden, es führt kein Weg „durch die Wand". Auch nicht mit einem noch so harten Schädel ☺!
Das Verweilen in Zimmer 1, ganz nach dem Motto „Diese Veränderung werde ich hier – auf meinem bequemen (Lebens-)Sofa – in aller Ruhe aussitzen", wird nicht weiterhelfen und wird eher dazu führen, dass wir auch das, was wir bewahren wollen, am Ende verlieren können.

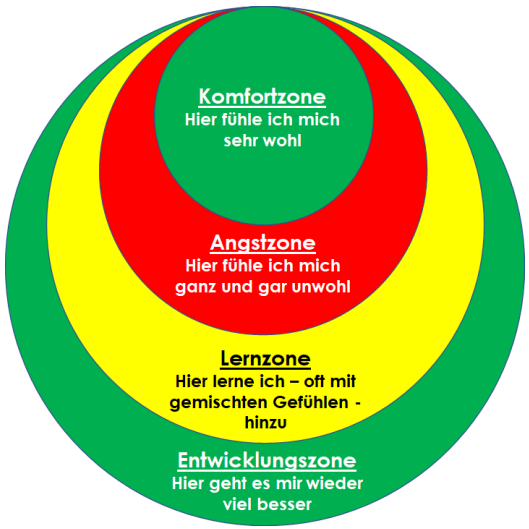
Wir müssen uns auf den Weg machen **(= aktiver Umgang mit Veränderungen)** und uns mit unserer Verunsicherung auseinandersetzen.

Das Zimmer 2 stellt dabei in vielen Fällen die größte Herausforderung dar. Hier werden wir mit unseren eigenen Ängsten und Widerständen konfrontiert. „Was passiert, wenn die Veränderung nicht greift?"; „Wie wirkt sich die Veränderung auf mich (und meine Familie) aus?"; „Was passiert, wenn meine schlimmsten Befürchtungen eintreffen?"; „Was ist, wenn vieles vom dem, was ich bisher erreicht habe, zukünftig keine Bedeutung mehr hat?" und und und…

Sich diesen Fragen und den damit verbundenen Gefühlen zu stellen schafft eine gute Ausgangsposition für die nächsten Überlegungen, die uns (fast unbemerkt) in das Zimmer 3 überführen. „Was muss ich tun, um mich auf die Veränderungen einzulassen?"; „Wer oder was kann mir helfen, mich den neuen Anforderungen anzupassen?" und und und…

Die Folge solcher Überlegungen sind i.d.R. konkrete **(=fokussierte)** Maßnahmen, die uns langsam aber sicher aus der eigenen Komfortzone herausbringen und uns zu neuen, ungeahnten Chancen führen.

Welches emotionale Wechselbad wir durchlaufen wenn wir die eigene Komfortzone verlassen um uns den Herausforderungen der Veränderung zu stellen macht die nachfolgende Darstellung deutlich:



Mehr, wie nur ein „einfacher Trost", ist hierbei das Wissen, dass wir mit jedem Entwicklungsschritt, den wir unternehmen, das Fundament der persönlichen Komfortzone stabilisieren und sogar ausbauen. Wir definieren die Grenzen neu.

Es ist also eine lohnenswerte Reise, von der wir gestärkt, als Persönlichkeit, zurückkehren werden.

Wenn wir Ihnen mit diesem Denk[zettel] Lust gemacht haben, sich weiterführend mit diesem Thema auseinander zu setzen, dann rufen Sie uns einfach an oder informieren Sie sich auf unserer Internetseite über Möglichkeiten der Teilnahme an offene Trainings, die wir als Präsenz- und Online-Trainingsmodule durchführen.

- **www.plum-partner.de**
- **Phone: +49 2204 / 9195-70**
- **Mail to: info@plum-partner.de**