

**Tool: Stärkung der Veränderungskompetenzen**

Leben bedeutet für uns alle auch: sich zu verändern.

Viele Veränderungen schaffen wir ganz natürlich, indem wir mit unserer Erfahrung und unserem Wissen es einfach erledigen. Dies hat wesentlich mit einer Veränderungskompetenz zu tun.


Und für andere Herausforderungen benötigen wir besondere Anstrengungen, weil sie sich als Grenzbelastungen erweisen. Hier ist Geduld gefordert, weil es eben nicht gleich erledigt ist, es braucht Energie sich damit auseinanderzusetzen und auch Mut, neue Wege zu suchen und zu wagen. Hier stehe ich Ihnen als Ihr Anwalt und Begleiter zur Seite, damit sie besser in dieser Situation und mit Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten einen Weg finden.

<p><b>Veränderungskompetenz:</b>  <i>Wie gehen Sie mit Ihrem Veränderungsbedarf um?</i></p>	<p><i>Die Veränderungskompetenz ist die Fähigkeit, Veränderungsbedarf zu erkennen, Veränderungsziele zu erarbeiten, Veränderungsprozesse zu gestalten und bis zum erwünschten Veränderungsergebnis bewusst zu beeinflussen, um dann das Ergebnis beizubehalten und es möglicherweise weiter zu verbessern.</i></p>
<p><b>Resilienz</b> o Widerstandskraft o Fähigkeit der Krisenbewältigung</p>	<p><i>In der Psychologie spricht man von Resilienz (lat.: resilire: „zurückspringen“, „abprallen“), der seelischen Widerstandskraft und der Fähigkeit Krisen gut zu bewältigen. Eine häufig verwendete Metapher ist die des Stehaufmännchens.</i></p>





Mit dieser Tool habe ich einige Impulse zur Stärkung Ihrer Veränderungskompetenzen aufgeführt, jener Kraft, um aus der Krise zu kommen. Die Stärkung Ihrer Veränderungskompetenzen im Rahmen unserer Kooperation ist eine meiner Aufgaben. Aber es bleibt, Sie sind Ihr Manager des Lebens.

Die gewählte Darstellung von anregenden Bildern und kurzen statements schätze ich besonders. Bitte diese Aussagen als erste Anregungen zum weiteren eigenen Überlegen verstehen.

Hiermit möchte ich Ihnen 10 wichtige Impulse auf dem Weg Ihrer Veränderungskompetenz geben:

	<p><b>1. Das werde ich schon schaffen</b> Eine optimistische Grundhaltung erleichtert das Auseinandersetzen mit den Grenzbelastungen. Bei z.B. einem Jobverlust oder einer ernsten Krankheitsdiagnose ist es angemessen, traurig, verängstigt und erschüttert zu sein. Wenn Sie allerdings alles schwarzsehen, ist Angst, Trauer und Wut ein lähmender Begleiter in dieser Situation. Deshalb jetzt dieser Gedankenimpuls: <i>Ich denke an meine Gaben und mein Können und die bisherigen Leistungen. Dies gibt mir Mut zu meiner neuen Orientierung. Der Gedanke „I can do it“ ist mein Wegweiser zum Tun.</i></p>
---	---

	<p><b>2. Die Frage nach der Schuld passt jetzt nicht</b> Veränderungen haben mit dem schmerzhaften Abschiednehmen zu tun. Es ergeben sich viele Fragen und Zweifel. <i>Mein Fragen nach der Schuld ist zu komplex und lähmt mich. Momentan kann ich mich dieser Frage nicht stellen. Die Entscheidungen sind getroffen. Es gibt so viele Ursachen zu dieser Situation. Die meisten davon konnte ich nicht beeinflussen, da sie nicht in meinem Einflussfeld standen und ich auch nicht die Kraft und Einsicht dazu hatte.</i></p>
	<p><b>3. Ich übernehme die Verantwortung</b> Wir alle erfahren, dass das Leben nicht gerecht ist. Wie ich mit der neuen Herausforderung umgehe, liegt aber bei mir. <i>Meine Verantwortung für mein Leben zu übernehmen ist die Basis, um Veränderungen auch einzuleiten. Nicht die andern sagen, was mein Handeln bestimmen soll und was ich unternehmen werde. Ich allein bin der Manager meines Lebens. Ich bin für mein Leben verantwortlich.</i></p>
<p><u><i>Wer sich der Einsamkeit ergibt, Ach! der ist bald allein; Ein jeder lebt, ein jeder liebt Und läßt ihn seiner Pein.</i></u></p> <p><u>Johann Wolfgang von Goethe</u></p>	<p><b>4. Ich suche mir Verbündete</b> Nicht alleine bleiben, ist der beste Weg, um kräftebringende Akzeptanz und Geborgenheit zu erfahren. Henri Ford sagte: „Zusammenkommen ist ein Beginn. Zusammenbleiben ein Fortschritt. Zusammenarbeiten ein Erfolg“. <i>Einem empathisches Zurseitestehen von vertrauten Personen will ich mich nicht verschließen und somit suchen. Ich will mit meinen Fragen und Sorgen nicht alleine bleiben.</i></p>
	<p><b>5. Jede Veränderung braucht einen ersten Schritt</b> Wenn auch der nächste Schritt deutlich ist und man ihn gehen will, fällt es häufig schwer damit anzufangen. <i>Wie kann dieser erste Schritt mit seiner übergroßen Hürde noch verkleinert werden, damit ich nicht überfordert bin? Gibt es einfachere Teilaufgaben, die ich schaffen kann, frage ich mich. Und ich weiß, dass Fehler gemacht werden dürfen. Ich möchte einfach anfangen.</i></p>
	<p><b>6. Es braucht alles seine Zeit</b> Den neuen Entwicklungen gilt es Zeit zu geben. Wachstums- und Veränderungsprozesse brauchen stetige Anregungen, um voranzukommen und vor allem Zeit zum Reifen. Ein Baum braucht Zeit und ich brauche Geduld mit der neuen Situation. <i>Viele meiner Wachstumsprozesse laufen einfach ab, ohne dass sie extern beschleunigt werden können. Mir ist bewusst, dass ich nicht alles jetzt und umfangreich tun muss.</i></p>

	<p><b>7. Meine Ziele begeistern mich</b>          Neue Horizonte zu sehen, sind erfrischend und aktivieren zum Tun. Die Folgen einer Veränderung sind im Vorwege im allgemeinen nur begrenzt deutlich, es ist aber motivierend, wenn Sie sich die neuen Möglichkeiten gut vorstellen können. <i>Die sich ergebenden denkbaren neuen Chancen sind meine Motivationshilfe zum aktiven Einsatz. Für meine dauerhafte Veränderung brauche ich bejahende Gefühle, die meinen Veränderungswunsch mit positiven Emotionen unterstützen.</i></p>
	<p><b>8. Ich möchte Offensein für neue Erfahrungen</b>          Mitunter erfahren wir Lebenssituationen als sehr einengend und die Erfahrungswelt hat eine viel größere Weite. So kommen dann aus „heiterem Himmel“ positive Momente auf Sie zu, Geschenke, mit denen Sie nicht gerechnet haben. Christen sprechen hier von Gottes Hilfe, während andere das Schicksal oder den Zufall als Ursache sehen. <i>Ich möchte mich diesen Möglichkeiten nicht verschließen. Ich möchte offen sein auf die neuen Ereignisse meines Lebens.</i></p>
	<p><b>9. Ich bin ein Original – einfach einmalig -</b>          Sie sind unter den vielen Menschen, einmalig – ein Original. Ihre eigene Geschichte, Ihre Begabungen und Interessen, Ihre Ausbildung, Ihre Offenheit für Erfahrungen, Ihre Gewissenhaftigkeit, Ihre Geselligkeit, Ihre Verträglichkeit und Kooperationsbereitschaft, Ihre emotionale Empfindlichkeit sind in Ihrer Person in aller Größe und Begrenzung einmalig gestaltet. <i>Alle meine Stärken und Schwächen sagen mir, ich bin ein wertvoller Mensch. Ich bin ein besonderes Original.</i></p>
	<p><b>10. Welcher Veränderungstyp bin ich ?</b>          Sich selber zu kennen, wie man bisher Veränderungen erlebt und gestaltet hat, ist hilfreich sein Potential und Verhalten einschätzen zu können. <i>Ich mache mir meine bisherigen Verhaltensmuster in Veränderungsprozessen mit ihren Möglichkeiten und Grenzen deutlicher. Diese Erkenntnis schützt mich vor zu großen Erwartungen und hilft zu einem realistischeren Verhalten.</i></p>

Diese Bilder und Texte möchten Sie Anregen, Ihre Veränderungsmöglichkeiten zu verstärken.

Bitte nehmen Sie sich für jeden Werktag eine Aussage vor. Am Wochenende reflektieren Sie ihre Ergebnisse. So ist dies ein zwei Wochen Programm. Hierzu können Sie die Texte ausschneiden und auf eine Karteikarte kleben. Diese Karte tragen Sie bitte tagsüber bei sich, um sie immer wieder anzusehen und zu überdenken. Sie enthalten für Sie mutmachende Aussagen.

Durch dieses Tool möchte ich die Aussagekraft der Bilder und Texte auf Sie und Ihre Gedanken und emotionale Welt wirken lassen. Bitte denken Sie über die Texte in Ruhe nach und nehmen die Aussagen und die Emotionalität von Bilder und Worten auf.

Ich freue mich über Ihre Rückmeldungen zu diesem Tool an: