

## 6 So machen Sie sich fit für den Umgang mit Veränderungen

Früher war alles besser, und am liebsten soll alles bleiben, wie es ist – eine Haltung, über die man sich bei veränderungsresistenten Kollegen schon mal aufregt, die man bei sich selbst aber genauso beobachten kann. Die meisten von uns haben ein ambivalentes Verhältnis zum Thema Veränderung. Klar, das Leben kann sich zu jedem Zeitpunkt zum Besseren, aber auch zum Schlechteren entwickeln. Das verunsichert jeden. Aber jeder kennt auch das Gefühl prickelnder Herausforderung und des verheißungsvollen Neuanfangs.

Allerdings schafft es nicht jeder, sich vor Freude jubelnd auf die nächste Veränderung, z.B. Umsetzung am Arbeitsplatz zu stürzen. Manche werden vor Rigidität ganz starr und einige auch krank, weil sie sich weigern, die Veränderungen zu akzeptieren. Gerade in Zeiten von Veränderungen häufen sich Schlafstörungen, Schmerzsymptome, Unausgeglichenheit und seelische Instabilität. Ein gewisses Maß an Anpassungsfähigkeit ist gesund, denn Flexibilität erleichtert es, in Krisen zu bestehen, auch in gesundheitlicher Hinsicht.

Wovon hängt es nun ab, welches Gefühl angesichts von Veränderungen überwiegt? Und wie kann man sich aus der Verunsicherung auf die andere Seite hieven? Es ist zunächst wichtig zu wissen, was grundsätzlich passiert, wenn im Leben eines Menschen Veränderungen eintreten. Sie können Ihre eigenen Reaktionen leichter einordnen, wenn Sie wissen, was „normal“ ist, zum Beispiel nach einer Trennung oder nach einer Versetzung aufgrund einer betrieblichen Umstrukturierung.

Fangen wir vorne an. Im Leben eines Menschen passiert etwas, hier symbolisiert durch den Blitz. Dann fragt er sich grundsätzlich: Ist das für mich bedrohlich oder überfordernd? Falls ja, stellt er sich die Frage: Schaffe ich es, das Erlebnis zu bewältigen? Die Beantwortung dieser Frage ist abhängig von den sonstigen Stressoren und Ressourcen in seinem Leben, also z.B. soziale Eingebundenheit, Gesundheitszustand, finanzielle Ausstattung, bewältigte ähnliche Erlebnisse in der Vergangenheit.



ähnliche Erlebnisse in der Vergangenheit.

Wenn er zu dem Schluss kommt „nein, das traue ich mir nicht zu, das kann ich nicht bewältigen“, hat er grob gesagt drei Möglichkeiten zu reagieren: Er kann sich tot stellen und so tun, als wäre gar nichts, er kann fliehen und er kann kämpfen. Im wahren Leben können wir weder Fliehen oder Kämpfen, aber wir empfinden die zugehörigen Emotionen: Angst oder Wut. Das ist in der Zeichnung die erste Phase des sogenannten „Tals der Tränen“. Zu Beginn, also in Phase 1, guckt der Mensch ängstlich oder wütend aus der Wäsche. Er ist verunsichert. Das ist normal und geht mehr oder weniger jedem so. Manche leugnen auch vorübergehend, dass es überhaupt eine Veränderung gab.

In Phase 2 folgt eine Periode des Abschieds und der Traurigkeit. Man akzeptiert für sich, dass das Alte unwiderruflich vorüber ist und man sich mit den neuen Gegebenheiten anfreunden muss. In dieser Phase möchte man einfach nur klagen. Man braucht nicht unbedingt Zuspruch, sondern vielmehr ein offenes Ohr. Jemanden, der einen durch diese Phase begleitet. Einige Menschen durchschreiten jetzt tatsächlich eine depressive Episode.

Irgendwann ist Phase 2 durchschritten. Zeitangaben sind nicht möglich, weil wir uns zu stark unterscheiden und natürlich auch die Anlässe unterschiedlich lange brauchen, um verarbeitet zu werden. Es schließt sich Phase 3 an. Sie ist geprägt von Zupacken und neuer Energie. Man macht wieder Pläne und schaut nach vorne, bereit für Neues. Wichtig ist: Die Kurve lässt sich nicht abkürzen. Kein Mensch kann direkt von Phase 1 zu Phase 3. Das Tal in Phase 2 muss durchschritten werden, andernfalls wird der Abschied vom Alten nicht wirklich verarbeitet.

Ich finde es wichtig, dass Sie diese Change-Kurve kennen. Wenn Sie wissen, dass Ihre emotionalen Reaktionen normal sind und Sie sich irgendwo auf dieser Kurve einordnen können, gibt das Sicherheit in unsicheren Zeiten. Man weiß, man ist nicht der einzige, der sich in dieser Gefühlsachterbahn befindet. Und man sieht auch: Irgendwann wird das Tal durchschritten sein, und dann geht es wieder bergauf. Das ist quasi Gesetz. Wer nicht im klinischen Sinne depressiv ist, wird irgendwann wieder bessere Zeiten erleben.

Menschen sind, wie gesagt, unterschiedlich schnell im Durchschreiten des Tals. Wer immer wieder das gesamte Tal von vorn bis hinten durchlaufen hat, geht gestärkt ins nächste Tal. Man kann sagen, er hat den Umgang mit Veränderungen schon geübt. Veränderungen schwächen normalerweise nur vorübergehend: Wenn Menschen eine Chance

haben, sich davon wieder zu erholen, macht sie das langfristig sogar stärker. Viele kennen das von sich: Dass sie aus einer Krise gestärkt hervorgegangen sind. Dieses Wissen nehmen sie mit in die Zukunft.

Man kann den Umgang mit Veränderungen auch präventiv üben. Klingt seltsam, natürlich will ich Sie nicht in eine Krise stürzen. Aber ich möchte Ihnen gern Mut machen, sich auf Ihre Veränderungskompetenzen zu besinnen. Zunächst einmal ist die für Sie vielleicht aktuell anstehende Veränderung nicht die erste Ihres Lebens. Sie haben schon ganz andere Sachen gut bewältigt. Und die Welt hat sich weiter gedreht.




Denken Sie nur an Ihren ersten Schultag, den ersten Arbeitstag, die Trennung von Ihrem ersten Partner. Oder an ihre erste Fahrstunde – und vergleichen Sie, wie Sie heute Auto fahren. Oder den Moment, als sich herausstellte, dass Sie Eltern würden. Zu Beginn denkt man oft: Das schaffst du nie. Und im Nachhinein darf man sagen: Irgendwie habe ich oder haben wir es dann doch geschafft. Und zwar gut! Also: Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge, das macht stark! Und dann trauen Sie sich eher zu, auch auf anderen Gebieten Erfolg zu haben.

Ein weiterer wichtiger Tipp ist: Nehmen Sie sich kleine Veränderungsschritte vor. Machen Sie nicht alles auf einmal. Gleichzeitig zum Jobwechsel das Rauchen aufgeben und eine Diät beginnen und einen neuen Freundeskreis in einer neuen Stadt aufbauen – das ist eine zu heftige Herausforderung. Um sich sicherer zu fühlen, macht es mehr Sinn, wenn Sie sich kleine Schritte vornehmen und die einen nach dem nächsten abarbeiten. So haben Sie viel schneller Erfolge.

Ziehen Sie auch Bilanz in Bezug auf den „alten Zustand“, also Ihren bisherigen Job, Ihren Ex-Partner, Ihre frühere Wohnumgebung etc. Und fragen Sie sich: Was war daran gut, aber was hat mir daran auch nicht gefallen? Richtig goldene Zeiten gibt es meist nur unter dem Schleier der Verklärung. Gehen Sie stattdessen nüchtern zu Werke, wenn Sie Pro und Contra der vergangenen Situation gegeneinander abwägen.

Rechnen Sie auch mit der sogenannten „veränderungsbedingten Verblödung“. Vorübergehend kann die Verunsicherung bei Ihnen – aber natürlich auch bei Ihren Kollegen – dazu führen, dass das Gehirn nicht einwandfrei funktioniert. Dass man plötzlich Dinge nicht mehr kann, die man früher aus dem Effeff beherrschte. Das ist normal, es geht vorüber. Wie immer ist auch hier der Austausch mit anderen eine große Hilfe.



## Psycho-Pilates für mehr Sicherheit und Lust auf Neues



**1x täglich in Krisenzeiten:  
Teilen Sie Ihren Probleberg in kleine Häppchen!**

Sie müssen nicht alles auf einmal bewältigen. Auflisten Ihrer tagesaktuellen Herausforderungen verschafft Ihnen einen Überblick. Wer einen Überblick hat, ist automatisch ein bisschen souveräner. Und dann gehen Sie es Schrittchen für Schrittchen an, vom einfachsten zum schwierigsten. Und zwischendurch belohnen Sie sich für jedes Etappenziel. Gut geeignet ist auch das Führen eines Veränderungstagebuchs, in dem Sie von Beginn an notieren, welche Schritte Sie wann gegangen sind.



**2x wöchentlich:  
Üben Sie sich in Veränderungsbewältigung!**

Versuchen Sie z.B., sich das Zähneputzen mit der anderen Hand anzugewöhnen, neue Gerichte zu kochen, sich in einer neuen Sportart oder Sprache zu probieren, fangen Sie das Zeichnen an, lernen Sie Klavierspielen. Das hält fit im Kopf und zeigt Ihnen: Sie sind durchaus in der Lage, sich zu verändern. Und weil Sie die Veränderungen selber in die Wege geleitet haben, gibt Ihnen das zusätzlich stärkende Kontrollgefühl.



**1x wöchentlich, mindestens:  
Suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Sicherheit geben!**

Treffen Sie sich mit Freunden, gerade in unsicheren Zeiten. Suchen Sie sich ein Hobby, das Sie durch alle Hochs und Tiefs begleiten kann. Das gibt Ihnen in Veränderungen das gute Gefühl: Es ist jetzt nicht alles komplett anders als früher. Manches hat auch Bestand. Das beruhigt.