

CHANCEN ERKENNEN

Veränderung ist die Voraussetzung für Verbesserung

Wir leben in einer Zeit des rasanten Wandels. Keine Generation vor uns hat in so kurzer Zeit so viele technologische Neuerungen hervorgebracht. Der Wandel vollzieht sich auf vielen verschiedenen Ebenen, vom Klimawandel über gesellschaftliche Veränderungen bis hin zur Art des Arbeitens. Und das grassierende Coronavirus zwingt uns seit 2020 zu weiteren Umstellungen im Lebensalltag.

Neuerungen sind für viele Menschen eine Herausforderung. Jeder geht anders mit ihnen um. Ob wir mit Veränderungen gut zurechtkommen und Nutzen aus ihnen schöpfen können oder aber sie vor allem als Bedrohung betrachten, die es fernzuhalten gilt, das hängt – Sie ahnen es – von unserer inneren Haltung ab.

Durch Ablehnung glauben viele, Gewohntes bewahren zu können. Doch das ist ein Trugschluss. Wenn Veränderungen an die Tür klopfen, hilft es nicht, sich die Ohren zuzuhalten. Sie bleiben nämlich unerbittlich auf der Fußmatte stehen und warten beharrlich auf Einlass. Oder brechen die Tür auf, wenn die Zeit drängt. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass, egal wie wir uns entscheiden – ob wir die Veränderung begrüßen oder sie versuchen zu ignorieren – es Konsequenzen für uns hat. Es hilft, sich diese bewusst zu machen, um daraus abzuleiten, was in einer Situation, in der Veränderungen „drohen“, für uns wirklich dienlich ist. Fragen Sie sich wie in einer Kosten-Nutzen-Analyse: Welchen Gewinn habe



Antje Heimsoeth war Vermessungsingenieurin. Seit 2003 führt die Rosenheimerin ihr Institut, die Heimsoeth Academy, in dem sie Seminare, Ausbildungen, Trainings und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Als Bestsellerautorin, Mental Coach und mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2014 & 2021) hat sie sich einen exzellenten Ruf erarbeitet. Mehr Infos unter www.heimsoeth-academy.com.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Impulse, wie sich Frauen persönlich und beruflich weiter entfalten können.

ich, wenn alles so bleibt, wie es ist? Und welchen „Preis“ zahle ich, wenn alles bleibt oder sich ändert?

Ein analytischer Blick auf die Situation hilft, um zu sehen, welche Konsequenzen das Festhalten an Gewohntem oder das Einlassen auf Neues auf das eigene Leben, das Umfeld oder die beruflichen Perspektiven hat. Was muss ich für Veränderungen aufgeben? Worauf muss ich vielleicht verzichten, wenn ich die Veränderung ablehne?

Manche Veränderung können wir nicht verhindern – sie ereilt uns durch einen Schicksalsschlag, Vorgaben des Arbeitgebers oder Entscheidungen unseres Umfelds. Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als uns mit den veränderten Bedingungen zu arrangieren. Aber auch dann spielt der Blick, mit dem wir auf die neuen Gegebenheiten schauen, eine entscheidende Rolle dafür, wie wir mit der Situation zurechtkommen. Fokussieren Sie sich auf die Möglichkeiten, die Ihnen die Veränderung als Gastgeschenk mitbringt, nicht auf den Verlust, der vielleicht auch mit ihr einhergeht.

Spitzensportler sehen in Veränderungen oft Chancen, setzen sich damit neue Ziele, arbeiten prozessorientiert. Sie jammern nicht über die damit verbundenen Qualen des Trainings, sondern lassen sich auf neue Perspektiven ein. Und sie holen sich Unterstützung, um den Weg zu neuen Zielen erfolgreich zu meistern.