

Martina Nohl



Veränderung
einfach machen

Das Kritzelbuch für deinen erfolgreichen Change

Martina Nohl

Veränderung einfach machen

Das Kritzelbuch für deinen erfolgreichen Change

- oder wie du die Fähigkeit lernst,
leichter und besser durchs Leben zu surfen



Workbook für (Selbst-)Coaching
und Lebensgestaltung

Impressum

Alle Rechte vorbehalten.

© 2019 **Martina Nohl**, 69151 Neckargemünd

Verlag und Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Umschlagfoto: depositphotos.com

Inhalt, Satz, Layout: Martina Nohl, Korrektorat: Claudia Heinen (<http://sks-heinen.de>)

Visualisierungen: Martina Nohl; Stefanie Diers (<https://www.managerseminare.de/Trainerkoffer>)

ISBN: 978-3746063843

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig kontrolliert. Weder Autorin noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das wird anders sein nach diesem Buch:

- ✗ Deine Angst vor Veränderung hat sich aufgelöst, weil du weißt, mit wem du es zu tun hast
- ✗ Du hast verstanden, wie du Schritt für Schritt deine aktuelle Veränderung zum Besten führst
- ✗ Du wirst dein Leben und deinen Job mit neuen Augen auf Veränderungschancen abchecken
- ✗ Du vergeudest keine Zeit mehr, dich vor wichtigen Veränderungen zu drücken und damit wertvolle Lebenszeit zu verlieren
- ✗ Du kennst eine Menge Strategien, wie du mit „Veraenderung“ so umgehst, dass sie dich lieben wird und dir Steine aus dem Weg räumt, statt sie dir in den Weg zu legen
- ✗ Du entspannst dich, weil du weißt, dass Veränderung die Essenz eines erfüllten Lebens ist
- ✗ Du konzentrierst dich auf eine Veränderung nach der anderen und merkst, wie die Dinge geradezu magisch an ihren Platz fallen
- ✗ Du wirst immer mehr Veränderungs-Herausforderungen suchen, einfach nur, weil es dich reizt und Spaß macht!



Du findest hier...

... eine Blaupause, also ein System, das für Veränderungen aller Art funktioniert

... Übungen und Kritzeleien, die dich ganz nebenbei in allen (!) Lebenslagen veränderungsfähiger machen

... eine Anleitung für mehr Kreativität im Veränderungsalltag

... kleine Veränderungsbausteine, die den Unterschied für ein freies Leben machen

Über mich

Ich habe Veränderungen 35 Jahre lang gehasst!
Bis ich gemerkt habe, was ich verpasse, wenn
ich mich gegen den Strom stelle. In den letzten
15 Jahren ist dann alles anders geworden.

Dissertation zu Übergangs- und
Veränderungskompetenzen

Begründerin des Veränderungscoachings
Ausbilderin für Veränderungscoachs
www.weiterbildung-coach.de

Laufbahnberaterin
und Veränderungscoach
in Neckargemünd

Meine Mission für Unternehmen:
Change für alle menschlich gestalten
www.human-change.com

Spaß am Kritzeln
und Schreiben

Ausbilderin für Laufbahnberater/innen
www.fortbildungszentrum-laufbahnberatung.de



Übersicht I

Dein Schnellfahrplan.....	7
Meine Idee von Veränderung.....	8
Vera Enderung.....	9
Dein Date mit Vera.....	10
Die Veränderungs-Blaupause.....	11
Ziel des Workbooks.....	12

1. Deine Veränderung kennenlernen

Worum geht's bei dir?.....	14
Heute eigentlich schon gelebt?.....	15
Tagträume ernst nehmen.....	16
Dein Veränderungsfokus.....	17
Veränderung und Dankbarkeit.....	18
Deine Veränderung unter der Lupe.....	19
Bisherige Lösungsversuche.....	20
Deine emotionale Reaktion.....	21
Das Gute im Schlechten.....	22
Was dir bleibt.....	23
Wie gut bist du aufgestellt?.....	24
Ressourcen-Check.....	25
Wer hat noch Karten im Spiel.....	26



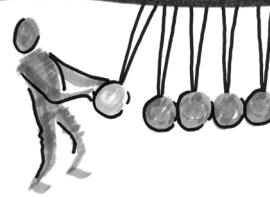
2. Deine Veränderung absichern

Deine Veränderungsmotivation.....	28
Nutzen für andere.....	29
Spezialzweifel.....	30
Du auf der Fuck-up-Bühne.....	31
Alien-Perspektive.....	32
Fake it until you make ist.....	33
Dein strahlendes Veränderungsziel.....	34
Deine Veränderungsreise – Version I.....	35
Deine Veränderungsreise – Version II.....	36
Veränderungsziel skalieren.....	37

3. Dein Mindset vorbereiten

Stellhebel der Veränderung.....	39
Glaubenssätze, die dir das Leben schwer machen.....	40
Culture-Clash.....	41
Deine größte Angst.....	42
Angst als Scheinriese.....	43
Die inneren Bremsen lösen.....	44
Belohnung oder Schmerz.....	45
Probefahrt in die Zukunft.....	47

Übersicht II



- Schillers Rat..... 48
- Deine Schäfchen-Herde 49
- Eintauchen 50
- Das Mindset der Performer..... 51
- Change-Speech 52
- Aus „Ja, aber“ wird „Ja, und“ 53
- Loslassen lernen 54
- Strichmännchen-Ritual 55
- Vergebung auf Hawaiianisch..... 56

4. Den Weg gehen

- Gangbare Wege finden 58
- Glasklare Ziele formulieren 59
- Deine nächsten Schritte 60
- Punkte auf dem Weg 61
- Wenn's mal wieder länger dauert..... 63
- WOOPst du schon? 64
- Willenskraft sticht Motivation..... 65
- Neue Mini-Gewohnheiten..... 66

- 3-Sekunden-Zeitlupe..... 67
- Triggern, Nudging und Temptation-Bundling..... 68
- Deine Mitspieler/innen 69
- Unterstützung ausbauen..... 70
- Dein Sicherheitsnetz 71

5. Dranbleiben bis zum Ziel

- Stolperschwellen 73
- Unterstützung aus der Tierwelt 74
- Immer nur der nächste Schritt..... 75
- Das Glas der kleinen Erfolge 76
- Ausrutscher sind normal..... 77
- Ermutigung bei Zweifeln 78
- Dein Schweizer Taschenmesser bei Problemen 79
- Dem Zufall auf die Sprünge helfen 81
- Für Veränderungsprofis 82
- Den Pokal heimbringen..... 83
- Zum guten Schluss..... 84

Dein Schnellfahrplan

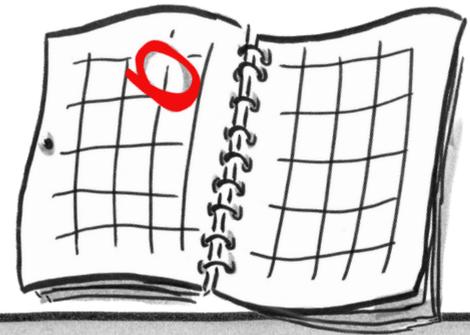
Bei den meisten Menschen, die sich „freiwillig“ ihrer Veränderung stellen, „brennt die Hütte“ bereits. Falls du es also auch eilig hast, hier die wichtigsten Übungen, mit denen du dich in wenigen Stunden durch deinen aktuellen

Veränderungsprozess begleiten kannst. Natürlich wäre es besser, wenn du das nächste Mal etwas mehr Zeit mitbringst, damit du die volle Schönheit des Prozesses genießen kannst.

Übung	Seite
Dein Veränderungsfokus	17
Deine Veränderung unter der Lupe	19
Bisherige Lösungsversuche	20
Das Gute im Schlechten	22
Wie gut bist du aufgestellt?	24
Ressourcen-Check	25
Deine Veränderungsmotivation	28
Dein strahlendes Veränderungsziel	34
Glaubenssätze, die dir das Leben schwer machen	40
Culture-Clash	41

Übung	Seite
Deine größte Angst	42
Belohnung oder Schmerz	45
„Ja, aber“ wird „Ja, und“	53
Punkte auf dem Weg	61
WOOPst du schon? Punkte auf dem Weg	64
Neue Minigewohnheiten	66
Triggern, Nudging und Temptation-Bundling	68
Unterstützung ausbauen	70
Ausrutscher sind normal	77
Ermutigung bei Zweifeln	78

Oft sind wir erst wenn es brennt, bereit, konkret etwas zu tun, um unser Problem zu lösen. Dann opfern wir sogar unsere kostbare Zeit. Schau in den kommenden zwei Wochen in deinem Kalender, wie viel Zeit du dir für die Arbeit an deiner Veränderungsherausforderung reservieren kannst. Versuche, auf mindestens 5 bis 7 Stunden zu kommen. Wenn das nicht klappt, mache dir bewusst, welche Priorität deine Veränderung wirklich in deinem Leben hat.



Meine Idee von Veränderung



Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die den Begriff „Change“ nicht mehr hören können. Vielleicht bist du schon müde vom vielen Pseudo-Verändern und kannst keine Worthülsen mehr hören.

Es wird noch ein wenig dauern, bis unsere Unternehmen und Institutionen gelernt haben, dass Veränderung nur mit und durch Menschen geschieht, die einen echten Gewinn für sich im Veränderungsprozess sehen und wissen, warum sie sich verändern sollen. Dieses Workbook ist für dich geschrieben, wenn du dich selbst auf den Weg machen willst, um deine Veränderungsfähigkeiten zu erweitern. Du schaust hinter die Change-Kulisse und siehst, dass sich da etwas Wesentliches verbirgt, das uns allen abhandengekommen ist.

Dieses Workbook hat nicht das Ziel, dass du damit deine Beschäftigungsfähigkeit oder neudeutsch „Employability“ erhöhst, auch wenn das ein Nebeneffekt sein mag. Dieses Workbook will dir Veränderungskompetenz beibringen, weil dies die Lebensbewältigungskompetenz Nummer 1 ist. Leider ist uns diese natürliche Fähigkeit in unserer wohlgesättigten, zivilisierten und bisweilen weichgespülten Gesellschaft oftmals abhandengekommen.

Aber spielt dieses Arbeitsheft nicht auch in der Pseudo-Change-Liga? Tatsächlich kannst du viele der hier angebotenen Kritzelübungen für das weitverbreitete „höher, weiter, schneller“-Change-Denken verwenden. Aber das ist nicht von mir beabsichtigt. Mein Verständnis von Veränderung ist ein organisches und natürliches. Und da gibt es zwischendrin Ruhezeiten, in denen etwas reifen

darf. Da gibt es Umwege und Querfeldeinwege, die so nicht im Plan standen, auf denen aber die eigentlich spannenden Entdeckungen liegen.

Ich verspreche dir, du wirst nach der Lektüre und Bearbeitung mit einem neuen Verständnis von Veränderungsprozessen auftauchen und den Veränderungswahnsinn, der unsere Gesellschaft gerade umtreibt, mit neuen, kritischen Augen sehen. Veränderung ist kein Mittel zum Zweck. Veränderung ist ein Grundprinzip des Lebens, dem wir uns anvertrauen können, um ein gutes Leben zu führen. Veränderung heißt, dass wir wachsen, uns entwickeln und unserem jetzt schon in uns angelegten besten Selbst immer näher kommen.

Wenn wir auf der Klaviatur der Veränderung spielen lernen, ermöglicht uns das, ein Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Wenn wir dabei nicht an der Oberfläche bleiben, sondern unseren wahren Bedürfnissen auf den Grund gehen, werden wir parallel feststellen, dass wir Veränderungen anstreben, die gleichzeitig dem großen Ganzen dienen. Das ist auch so ein magisches Phänomen echter Veränderung.

Jetzt aber genug geredet. Ich lade dich hier zum Handeln ein und gebe dir genau so viel Hintergrundwissen, dass du damit ganz praktisch für dein Leben aktiv werden kannst. Denn Veränderung macht nur Spaß, wenn sie auch gelebt wird. Dann lass uns gemeinsam loslegen!

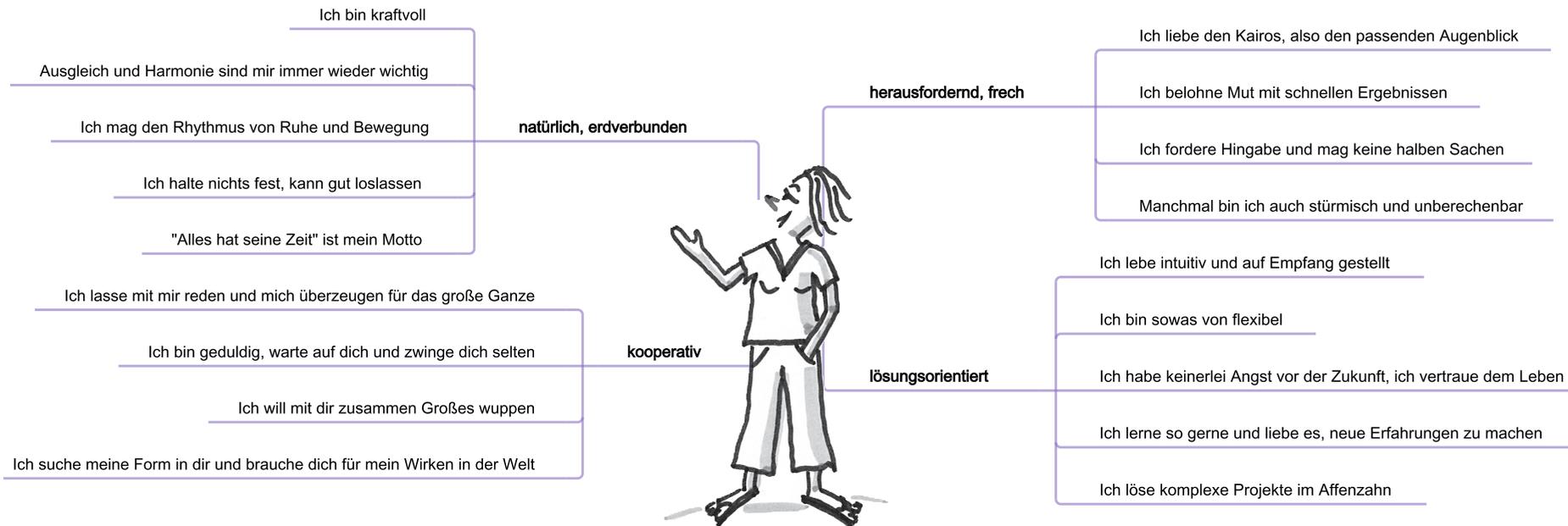
Eine wunderbare Veränderungsreise wünscht dir

Martina (www.meinberufsweg.de/veraenderungskoaching)

Vera Enderung

Frau Vera Enderung begleitet dich immer wieder durch dein Kritzelheft. Vielleicht kommt dir das albern vor. Als sie allerdings spontan in mein Leben trat, habe ich vieles anders und neu verstanden, vielleicht geht es dir auch so. Sieh sie einfach als zusätzliche Unterstützerin, die dir eine andere Perspektive eröffnet – und darum geht es ja oft bei Veränderungen.

Schau dir ihr Profil an. Welche Eigenschaften/Einstellungen teilst du schon jetzt mit Vera Enderung? Streiche diese Aspekte mit einem Textmarker an. Welche Veränderungseigenschaften oder -einstellungen hättest du gerne, weißt aber nicht so recht, wie das gehen soll? Kreuze diese an. Du kannst am Ende nochmal drauf schauen, ob du dir manche davon durch die Arbeit mit dem Heft aneignen konntest.



Dein Date mit Vera

Stell dir vor, du hast, wenn du in dem Heft kritzelst, die Möglichkeit, dich mit Vera zu unterhalten und ihr Fragen zu deinem Prozess zu stellen.

Zeichne dich hier hin



Was willst du sie fragen?
Was wünschst du dir von ihr?



Gibt es etwas, das du ihr vorwirfst – wenn du zum Beispiel dran denkst, wie sie bisher im Verborgenen in deinem Leben gewirkt hat?

Übrigens: Du darfst im Kritzelheft auch mal springen oder lustbetont surfen, wenn du irgendwo stecken bleibst.

Komm dann einfach später nochmal drauf zurück.

Das brauchst du für's regelmäßige Kritzeln:



20 Min. Zeit für dich



Tee oder Kaffee



ein gemütliches Plätzchen



Lieblingsstift und Marker



dein Kritzelbuch

los geht's

Die Veränderungs-Blaupause

Ich verstehe eine Blaupause hier als System, das du mit deinen Inhalten füllen kannst. Und das Geniale daran ist, sie funktioniert mit den unterschiedlichsten Veränderungen. Im Alltag springen wir oft von Phase 1 direkt in Phase 4 und wundern uns, dass Veränderungen nicht gelingen. Je mehr Veränderungen du mit diesem System bewältigst und gestaltest, desto höher wird deine Verände-

rungskompetenz (neudeutsch: „Changeability“). Eine Kompetenz hast du dann aufgebaut, wenn du eine Fähigkeit oft und mit Freude in verschiedenen Kontexten anwendest. Wenn du geübter bist, kannst du auch zwei oder drei Zyklen parallel laufen lassen und wirst gelegentlich sogar eine Phase überspringen können. Im kleinen Schild steht jeweils das Ergebnis der vorherigen Phase.



Ziel des Workbooks ist es...

dass du gut und gesund auch durch heftige Veränderungsprozesse gehen kannst. Das gilt für deine aktuelle Veränderung und für deine zukünftigen Veränderungsprozesse und -projekte.

Aaron Antonovsky hat in seinem Modell der Salutogenese herausgefunden, welche Eckpfeiler Menschen brauchen, die ihre Veränderungen bestens bewältigen und für sich gewinnbringend gestalten wollen. Die zu den Eckpfeilern gehörenden Fragen wirst du im Laufe der Kritzellübungen für dich beantworten.

Sinn

Was macht Sinn für mich?
Warum tue ich, was ich tue?
Wenn ich keinen Sinn darin sehe,
was mache ich dann?



Verstehen

Verstehe ich, was da um mich
und mit mir passiert?
Was bringe ich schon mit für den Wandel?
Was bringt's mir, wenn ich mitmache?

Machen

Was ist machbar für mich -
in meiner Lebensphase, mit meinen
Ressourcen und Lebensumständen?
Wer kann mir weiterhelfen?

Deine Veränderung kennenlernen

Wenn uns ein Mensch unangenehm ist, haben wir keine Lust, ihn oder sie richtig kennenzulernen. So ist es oft auch mit Veränderungen. Wir wollen uns nicht so richtig mit ihnen befassen, weil sich das (zumindest erst einmal) nicht so gut anfühlt. Da beschäftigen wir uns lieber mit Dingen, die kurzfristig Spaß machen, uns aber im Leben wenig voranbringen.

Ich vermute, du gehörst zu den Menschen, die wissen wollen, wie Veränderung geht und wie sie mit jeder Veränderung in ihrem Leben klarkommen können, sonst hättest du dieses Workbook nicht gekauft.

Ich bitte dich um Offenheit und ein wenig Geduld. Es kommt vielen Menschen komisch vor, sich erst mal so abstrakt mit ihrer Veränderung zu beschäftigen. Aber genau dadurch wirst du „warm“ mit deiner Veränderung und beginnst dich immer mehr für sie zu interessieren. Je mehr du dich mit ihr vertraut gemacht hast, desto mehr beginnst du dann, sie als deine Veränderung anzusehen und dich für sie verantwortlich zu fühlen.

Wir tun oft so, als würden uns die größten Veränderungen in unserem Leben nichts angehen, als würde sich alles von alleine regeln, wenn wir nur lange genug wegschauen oder warten. Das stimmt auch. Es regelt sich immer irgendwie – aber vermutlich eben nicht so, wie du es eigentlich willst.

Also, ergreif die Chance mit diesem Heft, einen Weg und viele Teilstrategien zu lernen, wie du mit Veränderung selbstbewusst und proaktiv umgehen kannst. Das, was du damit aufbaust, ist eine Lebensbewältigungskompetenz und eine Zukunftsfähigkeit, die wir alle dringend benötigen.

Die Zeit der Ausreden ist vorbei!

Jetzt kann es losgehen, Schritt für Schritt in ein glücklicheres Leben, wenn du auf deiner ersten größeren Veränderungswelle surfen lernst. Gleichzeitig wirst du schon jetzt attraktiver für deinen Arbeitgeber und für spannende Menschen, weil du etwas mitbringst, das dich richtig sexy macht: Du strahlst aus, dass du egal mit welcher Situation umgehen kannst, ganz einfach, weil du veränderungsfähig bist.



Worum geht's bei dir?

Vermutlich hast du schon eine erste Idee, welche Veränderung du dir vornehmen willst. Markiere doch mal deine Veränderung oder schreib sie dazu:

Mein Business aufbauen

Mich trennen oder neuen Partner finden

Jobwechsel oder Neuorientierung*

Umzug, Sabbatical oder Auswandern

Verlust eines nahen Menschen bewältigen

Mich neu erfinden - die Kinder sind aus dem Haus oder ich bin im Ruhestand

Change im Unternehmen, den ich nicht will

Abnehmen, fitter werden oder eine Krankheit bewältigen

meine Finanzen verbessern



* hierfür gibt's das Spezialheft „Design your Job“

Heute eigentlich schon gelebt?

Du sprichst es vermutlich auch jeden Tag mindestens einmal aus: „**Eigentlich** wollte ich gerne heute das Zimmer streichen, aber dann kam Paul und wir mussten ein Bier trinken gehen.“

„**Eigentlich** spare ich gerade auf meine Traumreise, aber das neue Sofa war einfach ein Schnäppchen, dem ich nicht widerstehen konnte.“

- ✗ Wenn ich einen Film drehen würde, dann wäre das ein
- ✗ Wenn ich etwas täte, das niemand von mir erwarten würde, so wäre es
- ✗ Wenn ich ein tolles Menü für eine Gruppe von tollen Leuten kochen würde, dann bestünde es aus ...
- ✗ Wenn ich mein Traumhaus bauen würde, dann hätte es ...
- ✗ Wenn ich an einem besonderen Ort leben könnte, dann ginge ich nach ...

Und so zieht unser Leben mit dem, was wir eigentlich wollen, an uns vorbei.

Tobe dich hier doch erst mal im Konjunktiv aus. Das macht Spaß und ist natürlich komplett erlaubt! Markiere dann eine Sache, die dir so wichtig ist, dass du sie tatsächlich und nicht nur eigentlich ins Leben bringen willst.

- ✗ Wenn ich mit allen Menschen dieser Welt Essen gehen dürfte, dann würde ich ... einladen.
- ✗ Wenn mir jemand nochmal ein Jahr finanzieren würde, um etwas Besonderes zu lernen, dann würde ich ... lernen.
- ✗ Wenn ich ein Lied komponieren würde, dann wäre es ein Lied über ...
- ✗ Wenn ich einen Text für einen Comedian schreiben würde, dann würde ich Geschichten über erzählen.
- ✗ Wenn ich ein Bild oder eine Skulptur gestalten würde, dann sähe man darauf ...



Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.

Molière



Tagträume ernst nehmen

Gehörst du auch zu den Menschen, die in ihrem Kopf das Lied „Wenn ich erst einmal dann werde ich glücklich sein“ in Dauerschleife abspielen? Dann ist diese Übung insbesondere für dich geeignet.

Vervollständige diese Sätze mit deinen großen Tagträumen. Was wirst du tun, wenn du erst einmal genug Zeit, Geld, Muße etc. hast? (Lies erst danach weiter.)

1. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

2. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

3. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

Jetzt streichst du die erste Hälfte, die dein Glück permanent weit in deine Zukunft verschiebt, und formulierst die Sätze neu. Du nimmst das erste Verb und formulierst den Satz in der Gegenwart: „Wenn ich erst einmal mein Haus abbezahlt habe, dann werde ich endlich aufbrechen zu meiner großen Lateinamerika-Rundreise.“ > „Ich breche zu meiner großen Lateinamerika-Rundreise auf.“ „Wenn die Kinder auf eigenen Beinen stehen können, dann werde ich mich endlich von Uwe trennen.“ > „Ich trenne mich von Uwe.“

Ups, das wird ganz schön konkret, oder? Sicher schießen dir gleich jede Menge Bedenken und Zweifel durch den Kopf oder den Bauch. Aber vielleicht hast du mit einem der Sätze dein Veränderungsziel für dieses Arbeitsheft gefunden? Ich vermute, das Ziel ist groß genug, um ein wenig Veränderungsarbeit zu investieren. Du wirst mit dem Workbook herausfinden, wie es direkt gehen kann, und nicht erst in ferner Zukunft (das heißt nämlich oft nie!).

1. Ich

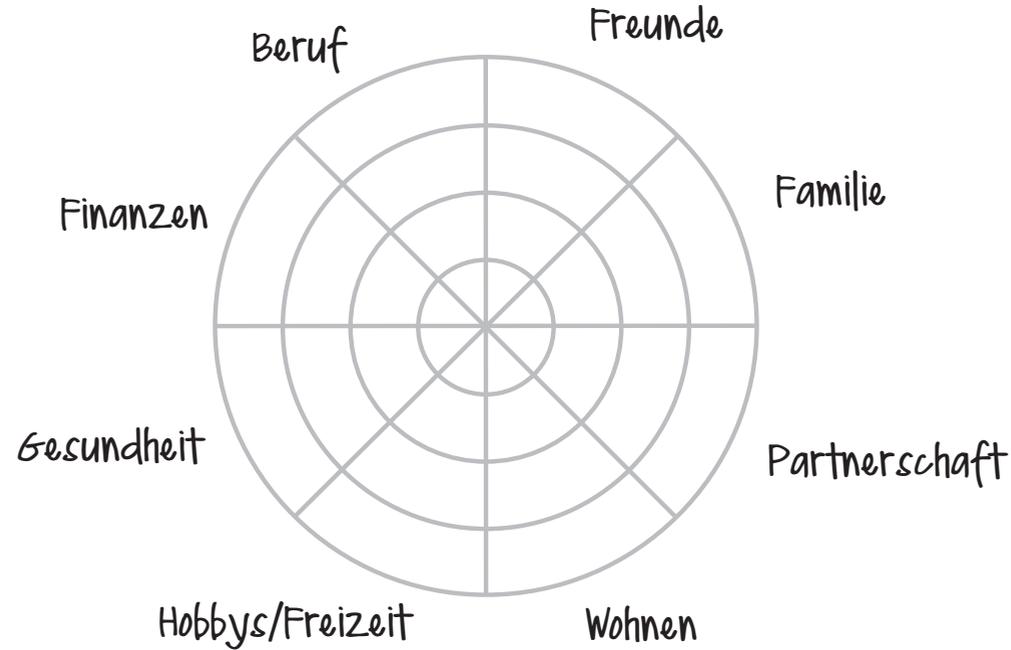
2. Ich

3. Ich

Dein Veränderungsfokus

Nun schwirrt dir vor lauter Veränderungsmöglichkeiten oder umfangreichen Veränderungsvorhaben der Kopf? Ja, wenn es nur immer so einfach wäre, dass wir nur mit einer Veränderung konfrontiert wären! Also, schauen wir noch einmal näher hin. Das Gute ist, dass die Bewältigung **einer** Veränderung sich auf alle anderen positiv auswirkt, weil alle untereinander vernetzt sind.

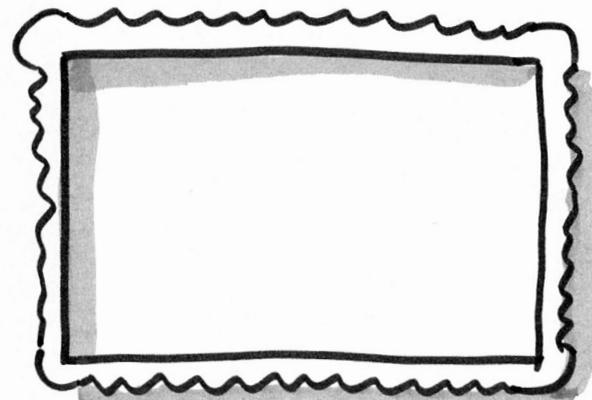
Markiere im Lebensrad aus dem Bauch heraus, wie hoch dein Veränderungsbedarf in den verschiedenen Lebensbereichen ist (volle Füllung > hoher Bedarf).



Dann bringe dein Veränderungsanliegen auf den Punkt: Höre hierbei auf dein Bauchgefühl. Welcher Bereich ist gerade am wichtigsten und schreit am lautesten nach Veränderung

- ✗ ... weil du in dem Lebensbereich schon lange leidest oder unzufrieden bist?
- ✗ ... weil du hier eine große Sehnsucht nach „Besserung“ hast und auch gerne etwas dafür tun willst?
- ✗ ... weil eine Veränderung hier gute Auswirkungen auf die anderen Bereiche hat? Zeichne dann mit Pfeilen ein, auf welche anderen Bereiche die Veränderung positiven Einfluss hätte, wenn du sie geschafft hättest.

Fasse für dich als Ergebnis aus den letzten 4 Seiten zusammen: Worum geht's bei dir genau? Das ist die Veränderung, die du in diesem Kritzelheft bearbeitest!



Veränderung und Dankbarkeit

Vielleicht hast du das auch bereits erlebt: Wer sich partout verändern will, schafft es nicht. Veränderung benötigt eine Grundhaltung der Akzeptanz. Erst aus diesem „Es ist, wie es ist“ heraus kann Veränderung entstehen. Aber wie kannst du dich genau dann „lockermachen“, wenn doch der innere Druck, dass die Veränderung geschehen und gelingen muss, so groß ist?

Kritzle an die Figur rechts ein paar Merkmale, die kennzeichnen, dass du das bist. Dann schreibe um die Figur herum, wofür du gerade in deinem Leben dankbar bist. Auch wenn vielleicht vieles in einem Bereich nicht so gut läuft, gibt es immer etwas, wofür wir in anderen Lebensbereichen dankbar sind. Vielleicht bist du auch für deine aktuelle Lernerfahrung oder die Chance auf einen Neuanfang dankbar. Dann schreib das ebenfalls dazu. (Lies erst weiter, wenn du das getan hast.)

Zeichne nun an der Figur grafisch oder mit Farben ein, was in deinem Körper geschieht, wenn du in einen Zustand der Dankbarkeit gehst. Das sind sogenannte somatische Marker wie:

- ✗ ein weites Gefühl in der Brust,
- ✗ eine helle Empfindung in der Stirn,
- ✗ insgesamt eine Leichtigkeit oder ein Gefühl der Öffnung,
- ✗ ein Lächeln, das in dir aufsteigt,
- ✗ oder ein freudiges Kribbeln im Herzbereich.

Wie fühlt sich Dankbarkeit bei dir körperlich an?

Du kannst dieses Gefühl und die Haltung der Dankbarkeit bewusst in schwierigen Situationen abrufen, um wieder offener zu werden. Dankbarkeit ist sozusagen eine Abkürzung zur Veränderung, den damit heißt du das Leben willkommen.



Deine Veränderung unter der Lupe

Schau dir dein Veränderungspaket wie unter dem Vergrößerungsglas genauer an. Schiebe intuitiv die Schieberegler dorthin, wo es gefühlt passt, zeichne dort einen kleinen Strich ein. Checke so die verschiedenen Aspekte deiner Veränderung ab.

Bilde dann einen Gesamtprozentwert: Wie „schlimm“ bzw. wie „heftig“ ist deine Veränderung wirklich auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent. Überrascht dich dein Wert? Wenn ja, warum?

Wenn du merkst, dass dein Durchschnittswert über 70 Prozent liegt und du gleichzeitig auf S. 17 mehrere größere Veränderungsbaustellen identifiziert hast, dann kann es sein, dass du dich gerade in einer handfesten Krise befindest. Suche dir dafür am besten therapeutische Begleitung.



Wie schnell soll sie umgesetzt werden?



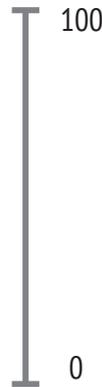
Wie krass fühlt sie sich für mich an?



Wie kompliziert ist sie?



Wie groß ist der Druck von außen?



Wie groß ist mein „Muss/Sollte“ von innen?



Wie wichtig ist es mir, dass sie gelingt?



Bisherige Lösungsversuche

Kreuze in der Liste an, was du alles schon versucht hast. Ergänze, falls etwas fehlt. Welche Versuche waren zumindest teilweise erfolgreich? Ergänze hier ein Herzchen. Vielleicht benötigst du diese Strategie noch einmal.

- Ich habe jemanden angesprochen, der vielleicht die Situation konkret verbessern kann.
- Ich habe weitergemacht wie immer und gehofft, dass sich das Problem von selbst erledigt.
- Ich habe für das gekämpft, was ich wollte, indem ich...
- Ich habe meinen Ärger gegenüber den Menschen ausgedrückt, die das Veränderungsproblem (in meinen Augen) verursacht haben.
- Ich habe überlegt, wann ich schon mal in einer ähnlichen Situation war und was da geholfen hat.
- Ich habe eine für mich wichtige Person um Rat gefragt.
- Ich habe mich und mein Verhalten kritisch mit einem Coach/Therapeuten/Vorgesetzten reflektiert.
- Ich habe mit jemandem geredet, um mir über meine Situation klarer zu werden.
- Ich verdränge die Situation gerne und lenke mich z.B. mit Freizeitaktivitäten ab.
- Ich habe mir einen klaren Handlungsplan zurechtgelegt und ihn abgearbeitet.
- Ich habe mich mit anderen verbündet und gemeinsam versucht, etwas zu verändern.
- Ich habe nach kreativen Möglichkeiten gesucht, wie ich die Situation besser gestalten kann.
- Ich versuche das alles gründlich zu vergessen, auch gerne durch Alkohol oder sonstige Betäubungsmittel.
- Ich versuche, mich lockerzumachen, und weigere mich, die Situation zu ernst zu nehmen.
- Ich ...
- Ich ...
- Ich ...



Überlege hier so offen und ehrlich wie möglich (ohne dich „fertigzumachen“), warum du vermutlich bisher gescheitert bist:

Deine emotionale Reaktion

Was sind deine vorherrschenden Gefühle, wenn du auf deine Veränderung und deine bisherigen Bewältigungsversuche schaust:

Gefühl	Stärke von 1 bis 10	Körperliche Empfindung: Wo genau und wie spürst du das Gefühl im Körper

Was sagt dein innerer vernünftiger Erwachsener zu diesen Gefühlen?



Was sagt dein größeres Selbst dazu, das alles im Blick hat?



Was sagt dein neugieriges, freches inneres Kind dazu?

Das Gute im Schlechten

Eine Situation ist nie nur gut oder schlecht. Kommen wir dem auf die Spur, was vielleicht auch noch an Gewinn in einer gefühlt schlechten (Ausgangs-)Situation steckt. Das sind oft genau die Faktoren, die dich von einer echten Veränderung abhalten.

Was hast du davon, dass die Situation so ist, wie sie ist?

Was hat dein Umfeld davon?

Was ist der Gewinn, wenn du dich nicht veränderst?

Was hast du langfristig davon, wenn alles so bleibt wie es ist?



Welche bequemen Gewohnheiten darfst du dann behalten?

Was ist dir klar geworden?



Was dir bleibt

Wir denken immer, wir müssten gleich alles verändern und denken, unsere Kursänderung wird gewaltig sein.

Zerlege hier die einzelnen Faktoren deiner Veränderung. Was darf und soll gleich bleiben (niedrige Zahl)? Wo ist der größte Veränderungsbedarf (höhere Zahl)?

Schätze nach der Übung ein, wie groß gefühlt deine Kursänderung überhaupt ist. Eine 3 im Durchschnitt ist eine 30-prozentige Kursänderung, eine 7 ist eine 70-prozentige Kursänderung etc.

Deine Einstellungen



Deine Gewohnheiten



Deine Eigenschaften (soweit möglich)



Dein Lebensumfeld (auch räumlich)



Deine Ziele



Deine Beziehungen



Deine Arbeit



Deine finanzielle Situation



Sonstiges:



Sonstiges:



Wie gut bist du aufgestellt?

Schätze deine Veränderung nun daraufhin ein, was du schon mitbringst, um sie gut zu bewältigen. Diese sogenannten Ressourcen setzen sich aus mehreren Aspekten zusammen: Da geht es um deine Einstellung zur Veränderung, aber auch um soziale und finanzielle Ressourcen, die dir manchmal eine anstehende Veränderung leichter machen können. Bilde erneut einen Gesamtprozentwert:

„Wie gut bin ich aufgestellt für meine Veränderung auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent?“ Dann setze die beiden Werte der S. 19 und dieser Seite in Beziehung: Vielleicht hast du eine sehr heftige Veränderung, bist aber gut aufgestellt dafür. Möglicherweise hast du aber auch eine eher leichtere Veränderung, deren Umsetzung bisher an den Ressourcen gescheitert ist. Wie ist es bei dir?

Wie motiviert bin ich zu der Veränderung?



Wie optimistisch bin ich, dass es gut läuft?



Wie finanziell abgesichert bin ich?



Wie unterstützt bin ich (zu Hause/Freunde)?



Wieviel Prozent der Fähigkeiten bringe ich schon mit?



Wieviel Sinn macht die Veränderung für mich?



Wenn du auf Seite 19 einen Durchschnitt über 70 Prozent hast und deine Ressourcen im Schnitt unter 50 Prozent liegen, such dir bitte Unterstützung in Therapie oder Coaching, da deine Veränderung krisenhaft zu sein scheint!

Ressourcen-Check

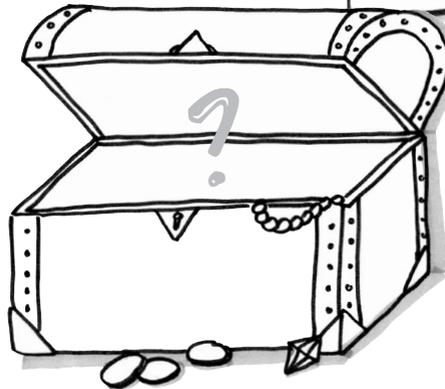
Überprüfe mit diesem schnellen Ressourcen-Check nun noch etwas genauer, welche Schätze du für deine Veränderungsreise mitbringst, um deine Veränderung gut hinzubekommen. Kreuze an und ergänze:

materiell

- Meine Eigentumswohnung oder mein Haus sind weitgehend abbezahlt.
- Ich habe finanzielle Rücklagen, die einige Monate überbrücken.
- Ich kenne Menschen mit Geld, die mir im Notfall unter die Arme greifen würden.
- Mein/e Partner/in würde mich mit „durchfüttern“.
- Ich habe andere mögliche Kapitalströme.
- Sonstiges:

körperlich

- Ich bin gesund.
- Mein Schlaf ist gut, ich bin danach erholt.
- Ich ernähre mich weitgehend gesund.
- Falls vorhanden, habe ich meine gesundheitlichen Einschränkungen gut im Griff (Medikation, innere Einstellung etc.).
- Ich halte mich fit.
- Sonstiges:



psychisch

- Ich bin meist optimistisch und gut gelaunt.
- Ich kann auch aus wenig Ressourcen viel machen.
- Wenn ich etwas anpacke, klappt das auch.
- Ich bin geduldig, Veränderungen brauchen ihre Zeit.
- Ich weiß, wie ich aus „Löchern“ wieder herauskomme.
- Ich nehme falls notwendig Hilfe an (z.B. Beratung).
- Sonstiges:

fachlich

- Ich habe eine Ausbildung oder ein Studium mit vorzeigbarem Abschluss.
- Ich habe einen Beruf oder berufl. Erfahrungen, die auf dem Markt gebraucht werden.
- Ich lerne gerne dazu und bin bereit, etwas in meine Weiterbildung zu investieren.
- Ich habe Auslandserfahrung/Fremdsprachenkenntnisse.
- Sonstiges:

sozial

- Ich finde Unterstützung in meiner Herkunftsfamilie.
- Ich habe Freunde, die mich auffangen.
- Mein Partner/Partnerin unterstützt mich, wenn es drauf ankommt.
- Ich lebe gut eingebettet in meinem sozialen Umfeld.
- Ich kann um Hilfe bitten, wenn es notwendig ist.
- Sonstiges:

Wer hat noch Karten im Spiel?

Veränderungen würden uns oft leichter fallen, wenn keine anderen Menschen mit ihren Interessen an unserer Veränderung hängen würden. Wenn sich die Familien-ernährerin beruflich verändern will, hängen da mehrere Personen dran, gegenüber denen sie sich verantwortlich fühlt und deswegen weniger Risiken eingehen kann. Wenn du einen Food-Truck ausbauen willst, hängt dein Schreiner-Kumpel und deine Freundin mit dran, die auch noch Zeit am Wochenende mit dir verbringen will.

Wer hat in deiner Veränderung Karten im Spiel? Welche Personen stellen welche Anforderungen an dich? Sind diese ausgesprochen oder unausgesprochen? Schreib sie in die Sprechblase. Schreib ebenfalls rein, was du entgegen würdest, wenn du 100 prozentig von deinem Veränderungsprojekt überzeugt wärst. Geh dann ins echte Gespräch, um deine Vorstellungen zu überprüfen.



2 Deine Veränderung absichern

Nachdem du dich im letzten Kapitel für eine Veränderung entschieden und sie schon recht gut kennengelernt hast, kannst du dir in diesem Kapitel grundlegend bewusst machen, warum diese Veränderung für dich wirklich wesentlich ist. Wenn dir dein „Veränderungswarum“ und damit auch deine innere Veränderungsmotivation deutlich vor Augen steht, wird es so viel leichter, auch etwas für die „Ver-wirklichung“ in Kauf zu nehmen.

Du steigst noch tiefer ein und erfährst, warum du auf jeden Fall etwas für dich mitnimmst, auch wenn dein Veränderungsweg vielleicht dann doch anders läuft als geplant.

Außerdem springen wir in die Zukunft und erleben vom großen Ziel aus, welche Zug-Kraft dein Veränderungsziel auf dich hat. So kann es leicht werden, weil du so was von überzeugt bist, auf dem richtigen Weg zu sein!

Wenn du möchtest, kannst du deine Veränderungsreise schon einmal probierhalber antreten und zwei Versionen durchspielen. Danach hast du dann ein besseres Gefühl dafür und kannst dein Veränderungsziel eventuell noch einmal neu justieren.



Deine Veränderungsmotivation

Veränderungen ohne starke Motivation „verpuffen“ sehr schnell. Schreibe hier einige Stichworte auf, warum deine Veränderung so wichtig für dich ist. Finde auch deinen persönlichen Gewinn, den du aus einer „verordneten“ Veränderung (z.B. einer betrieblichen Umstrukturierung) ziehen kannst.

Die Veränderung ist mir wichtig, weil...

Dahinter steht, dass ich...

Und ganz tief dahinter will ich eigentlich...

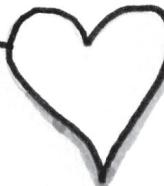
Finde noch ein Bild dazu, wie du dich eigentlich zutiefst fühlen willst. Also, wie sich dein Veränderungs-„Warum“ oder dein Veränderungs-„Wozu“ (wie Sinn heute so schön heißt) anfühlt. Kritzel es hier hin oder klebe ein Bild aus dem Internet ein. Formuliere so oder so ähnlich:

Ich will frei sein wie...

Ich bin glücklich wie...

Ich lebe selbstbestimmt, das fühlt sich an wie...





Meine Veränderungsmotivation

So fühlt sich mein „Warum“ an

Nutzen für andere

Oft kommen wir sehr gut in Schwung, wenn wir etwas für andere tun. Nutze deine Motivation, einen Beitrag zu leisten, indem du dir diesen für deine aktuelle Veränderung bewusst machst.

Welchen Beitrag leiste ich damit langfristig für die Welt?

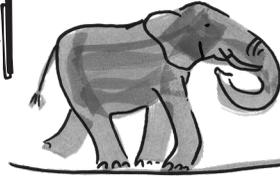
Wen kann ich im positiven Sinne mitziehen, wer profitiert vermutlich von mir?



Was hat mein Umfeld davon, wenn ich diese Veränderung mache?

Was würde es im Großen bedeuten, wenn meine Veränderung „Schule“ macht?

Spezialzweifel



Ich habe nicht die Mittel dazu

Klar gehen viele Dinge leichter, wenn wir viel Geld herumliegen haben oder Zeit haben, weil wir nicht unsere Brötchen verdienen müssen. Aber das Spannende ist, dass die Mittel (oder neudeutsch Ressourcen) dem zuwachsen, der sich auf den Weg macht und darauf unbeirrbar weitergeht. Ob sie das Universum schickt oder diese Erfolgshaltung einfach attraktiv ist, sodass andere mitmachen wollen – wer weiß das schon.

Das beste Mittel gegen diese beiden Spezialzweifel ist Kreativität. Wenn du auch einen dieser Zweifel hast, dann probier es mit folgender kreativen Übung: „10 ways to catch an elephant“. Damit zeigst du dir, dass es trotzdem geht!

Ich bin zu alt, es ist zu spät

Tatsächlich gibt es für manche Veränderungen ein „zu spät“. Wenige werden mit 70 noch Medizin studieren (eine Heilpraktiker-Ausbildung ist aber noch möglich). Aber für die meisten Veränderungen ist es egal, wie alt du bist. Wir wissen inzwischen, dass das Gehirn bis zum Tod neuroplastisch, also veränderbar ist. Und überleg mal, wie viel Erfahrung du zusätzlich schon mitbringst! Viele interessante Menschen haben erst in der zweiten oder dritten Lebenshälfte große Vorhaben umgesetzt. Eine MIT-Studie zeigt beispielsweise, dass Gründer/innen von erfolgreichen Start-ups im Schnitt 45 Jahre alt sind!

10 Wege, um... dennoch umzusetzen, auch wenn ich denke, es ist zu spät oder ich habe nicht die Mittel dazu.

Lass es fließen (gerne auch mit einer verrückten, kreativen Person) und finde 10 Wege. – Auch wenn sie nicht realistisch sind, sie werden deinen Blick weiten.

1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

Du auf der Fuck-up-Bühne

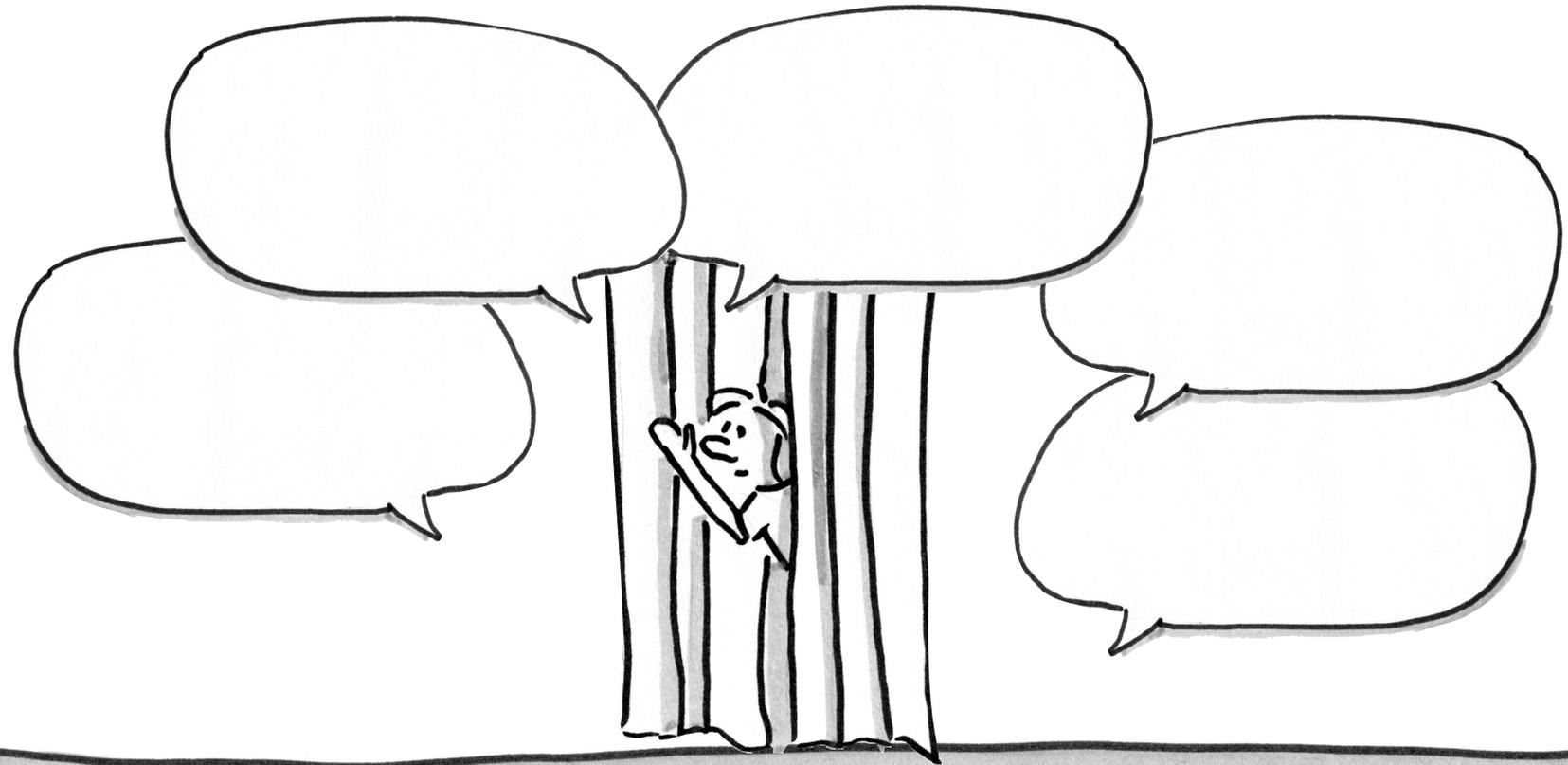
Kennst du Fuck-up-Nights, die in größeren Städten seit einigen Jahren stattfinden? Auf diesen Events erzählen Menschen meist sehr engagiert und offen von ihrem Scheitern und dem, was sie daraus gelernt haben bzw. was sich dadurch einfach Anderes oder Neues ergeben hat. Gerade erfolgreiche Menschen sind durchgängig sehr oft gescheitert.

An welchen Veränderungen und Zielen bist du in deinem Leben schon gescheitert und was hast du daraus gelernt? Erzähl es dir hier in der Übung noch

einmal selbst, um dich darauf einzustimmen, dass die Mühe deines Veränderungswegs – egal, ob du ans Ziel kommst oder nicht – niemals vergebens ist!

Beispiele: Ich habe den Mediziner-test nicht bestanden > Ich arbeite heute viel persönlicher mit Menschen, als das in der klassischen Medizin möglich wäre.

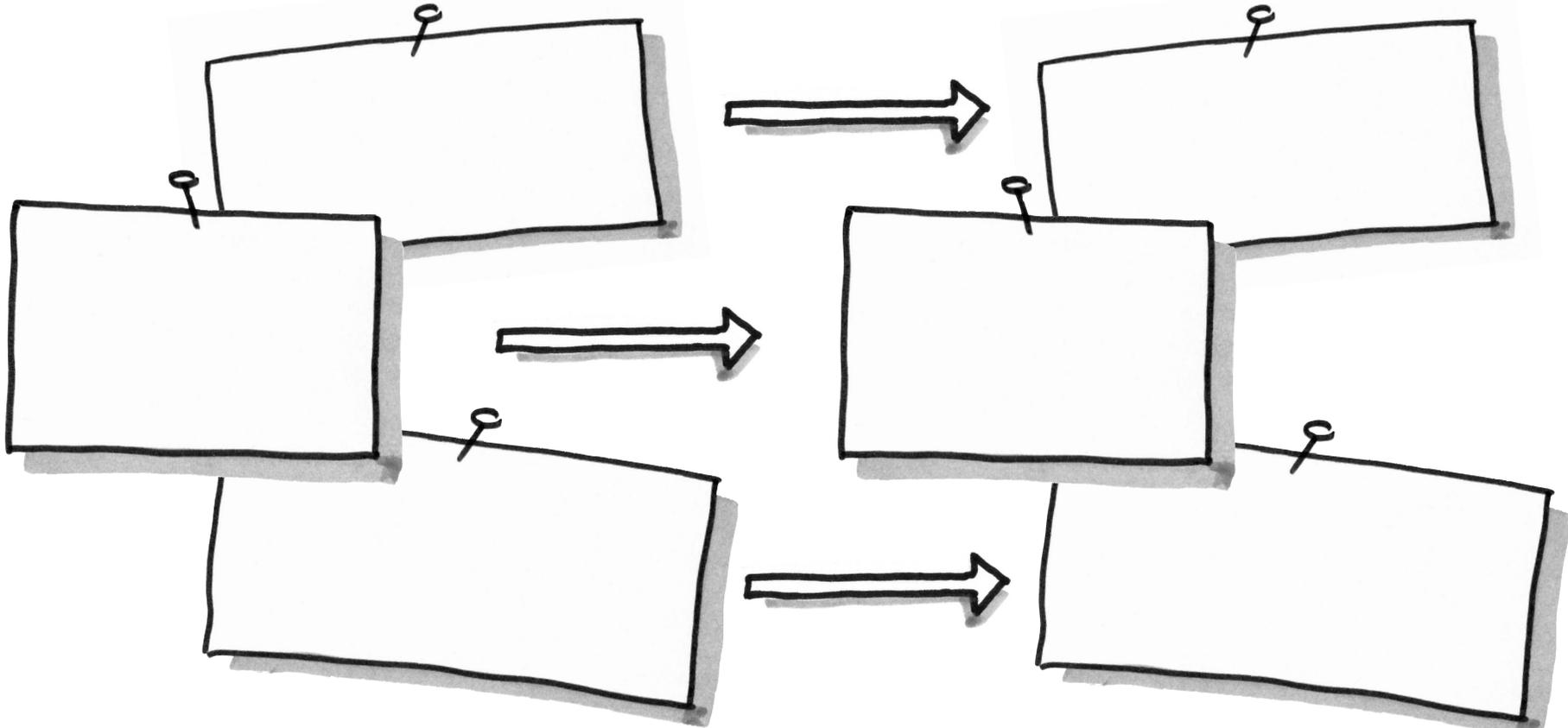
Wir haben kein Haus gekauft oder gebaut > Jetzt fühlen wir uns wohl in unserer Wohnung, weil wir flexibler sind, unseren Wohnort oder unsere Jobs zu wechseln.



Alien-Perspektive

Beschreibe oder skizziere links drei „Schnappschüsse“ aus deinem Alltag, die mit deiner Veränderung zu tun haben. Stell dir vor, ein Alien guckt neugierig von oben auf deinen Alltag. Wie wirkst du? Was sagst du? Wie handelst du?

Nur mal angenommen, deine Veränderung wäre wie durch ein Wunder zu deiner vollsten Zufriedenheit bewältigt. Zeichne oder beschreibe rechts, was in den drei Szenen anders wäre. Wie wirkst du jetzt? Was sagst du? Wie handelst du?



Welche 3 Adjektive beschreiben dich vor der Veränderung bzw. aktuell?

Welche 3 Adjektive beschreiben dich nach deiner Veränderung?

.....

.....

Fake it until you make it

Durch die veränderten Szenen auf der letzten Seite hast du ein klares Bild vor Augen, was du schon jetzt tun kannst, um deinen gewünschten Zielzustand herbeizuführen. Das ist der schnellste Hebel schon jetzt mitten im Veränderungschaos die Zukunft in die Gegenwart hineinscheinen zu lassen. Versuchs einfach mal. Indem du anders redest und handelst, wirst du auch dein Umfeld verändern. Lass dich überraschen. Du musst auch nicht warten, bis du das Workbook durchgearbeitet hast oder die „große Lösung“ gefunden hast. Geh in

den spielerischen Modus und probier dein neues Veränderungs-Ich aus. Es ist noch nicht perfekt, aber mit den Erkenntnissen kann es direkt losgehen.

Beschreibe es hier noch mal mit einigen Adjektiven oder Stichwortsätzen. Schreibe sie jeweils an ein passendes Körperteil. Beispielsweise: Kopf: Situationen clever nutzen, Hand: mit anpacken, z. B. Büro umräumen.



Zeichne einige individuelle Merkmale dazu, damit du dich auch erkennst.

Amy Cuddy beschreibt dieses Phänomen in ihrem berühmten TED-Talk:
Schau ihn hier auf Youtube:
<https://bit.ly/2gkjkHN>

Dein strahlendes Veränderungsziel

SMART-Ziele kennst du sicher. Also Ziele, die spezifisch/konkret, messbar, attraktiv formuliert, realistisch und terminiert sind. Das sind sogenannte Handlungsziele, die brauchst du später, wenn es an die Umsetzung deiner Veränderung geht (s. S. 59).

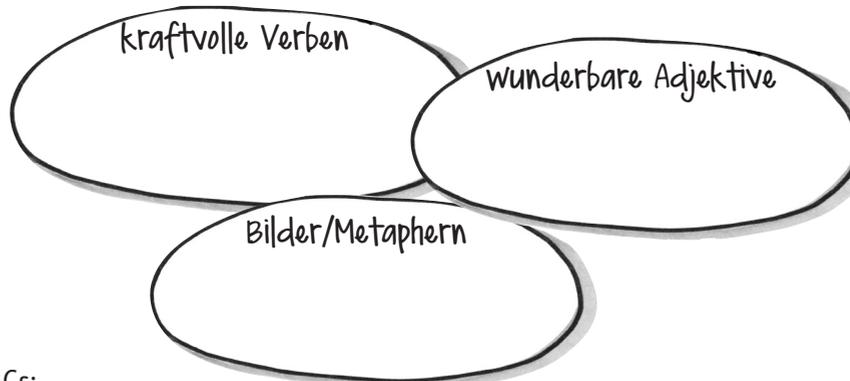
Jetzt aber am Anfang benötigst du ein anderes Ziel, ein Haltungs- oder Mottoziel oder etwas cooler benannt: ein Big Hairy Audacious Goal, also ein großes, wagemutiges Ziel (BHAG, ausgesprochen Bi-heg). Ein BHAG holt dein Unterbewusstsein mit ins Boot und nur so gewinnst du die notwendige Umsetzungskraft.

So wird dieses Ziel wirksam und zieht dich allein durch seine Strahlkraft nach vorne:

- ✗ Du hast eine große Idee, die dich so herausfordert, dass dein Adrenalinpegel steigt. Dennoch traust du dir (in guten Momenten) zu, dass du es schaffen kannst.
- ✗ Wenn du in deinen Körper hörst, freut sich jede Zelle schon jetzt darauf, dieses Ziel zu erreichen.
- ✗ Du kannst die Gefühle, die der Zielzustand in dir hervorruft, schon jetzt spüren.
- ✗ Du schaffst ein ganz klares Zielbild vor deinem inneren Auge und belebst es mit all deinen Sinnen.

BHAG: eine große Idee + passender Herausforderungsgrad + hohe emotionale Motivation

Sammele hier Wortmaterial für dein BHAG:



Hier einige Beispiel-BHAGs:

- ✗ Ich werfe 10 kg Ballast ab, lebe meine neue Freiheit und genieße meinen wunderschönen Körper.
- ✗ Ich sitze in meinem gemütlichen 10 m² großen Baumhaus und spüre meine Wurzeln und Flügel.
- ✗ Ich dirigiere kraftvoll und mit Freude mein 10-Personen-Orchester (neue Führungsposition).

Mein Ziel



Deine Veränderungsreise – Version 1

Jede Reise lässt sich in einer guten Geschichte erzählen. Gute Geschichten haben meist einen ähnlichen Aufbau, du kennst das aus den Hollywood-Blockbustern. Erzähle auf dieser Seite einmal eine pessimistische Version deiner

Geschichte als „**unglücklicher Held**“, indem du deine eigene Heldenreise in der rechten Spalte weiterschreibst. Achte auch darauf, in welcher Phase du evtl. in deiner aktuellen Veränderung gerade feststeckst.

Ruf	Hier wird dir klar, dass du vor einer Veränderungsherausforderung stehst.	Ich stehe gerade vor der Herausforderung ...
Weigerung	Du hast keine Lust darauf.	Ich habe gar keine Lust darauf, weil ...
Aufbruch	Du akzeptierst die Herausforderung.	Ich nehme die Challenge nur halbherzig an, weil ...
Prüfungen/Hindernisse	Die ersten schwierigen Dinge tauchen auf, mit denen du klarkommen sollst.	Es wird vermutlich problematisch, dass ...
Mentoren/Hilfe	Du begegnest Menschen oder Dingen, die dir weiterhelfen, die Aufgaben zu bewältigen – oder auch nicht.	Folgende Menschen oder Dinge könnten mir weiterhelfen, tun es aber wahrscheinlich nicht, weil ...
Der letzte Kampf	Wenn du gerade denkst, du hast es geschafft, kommt es meist noch mal heftig.	Mist, mit folgendem Hindernis oder Problem habe ich nicht gerechnet ...
Der Absturz	Tja, habe ich leider nicht geschafft.	Das ging leider in die Hose, weil ...
Wie es trotzdem weitergeht	So werde ich trotzdem weiterleben.	Der Held steht noch, aber nicht so, wie er es sich wünscht, weil ...
	Das werde ich beim nächsten Mal anders/besser machen:	



Deine Veränderungsreise Version II

Erzähle auf dieser Seite nun deine Geschichte als **erfolgreiche Heldenreise**. Achte auch darauf, in welcher Phase etwas anders läuft. Wie hast du z.B. den letzten Kampf hibekommen, wie konntest du Mentoren oder Unterstützung für

dich gewinnen? Kennst du die Hungergames-Bücher oder -Filme? Was hat Katniss und ihren Kollegen geholfen, in dieser Welt zu überleben? Wie kannst du das auf deine Veränderungsherausforderung übertragen?

Ruf	Hier wird dir klar, dass du vor einer Veränderungsherausforderung stehst.	Ich stehe gerade vor der Herausforderung ...
Weigerung	Du hast keine Lust darauf.	Ich habe gar keine Lust darauf, weil ...
Aufbruch	Du akzeptierst die Herausforderung.	O. k., ich nehme die Challenge an, weil ...
Prüfungen/Hindernisse	Die ersten schwierigen Dinge tauchen auf, mit denen du klarkommen sollst.	Es wird vermutlich problematisch, dass ...
Mentoren/Hilfe	Du begegnest Menschen oder Dingen, die dir weiterhelfen, die Aufgaben zu bewältigen.	Folgende Menschen oder Dinge könnten mir weiterhelfen. Sie tun es weil ...
Der letzte Kampf	Wenn du gerade denkst, du hast es geschafft, kommt es meist noch mal heftig.	Mist, mit folgendem Hindernis oder Problem habe ich nicht gerechnet ...
Transformation/der Schatz	Irgendwas hat sich bei dir innerlich und oft auch äußerlich verändert, du weißt, du hast es geschafft!	Das Beste an meiner Veränderung ist, dass ...
Rückkehr/Alltagsintegration	Schwierig wird's noch mal, wenn du in dein oft unverändertes Umfeld zurückkommst.	Wenn ich damit in meine Familie/mein Umfeld zurückkomme, muss ich aufpassen, weil ...
Feiern, der Sieg!	Feiere und genieße es, wenn eine größere Veränderung bewältigt und „geschafft“ ist.	So werde ich feiern:

Veränderungsziel skalieren

Nachdem du deine Veränderungsreise zweimal durchgespielt hast, um einmal das Scheitern und den Erfolg vorwegzunehmen, kannst du hier noch genauer an deinem Ziel herumbasteln. Wir denken noch viel zu oft in Schwarz-Weiß-Szenarien. Dabei ist die Welt so vielfarbig. Finde mit dieser Übung die aktuell für dich und deine Lebenssituation stimmige Zielgröße und -ausprägung. Trage dein BHAG in die Grafik ein. Wo positionierst du es? Erfinde noch Ziel B und C, nur

falls dein BHAG – aus welchen Gründen auch immer – nicht klappt. Wo könntest du Abstriche machen, ohne deine Zielmotivation im Ganzen zu verlieren?

Wenn du merkst, du kommst alleine nicht weiter, hol dir professionelle Unterstützung z.B. bei einem Veränderungscoachs. Deine Ziele sind zu wichtig, um auf der Strecke zu bleiben!

Nimm dein Ziel und verschlanke es um 30 Prozent, dann bist du auf einem guten Weg. Marius Kursawe



3 Dein Mindset vorbereiten

Mit dem Mindset ist das so eine Sache. Aktuell ist die gängige Meinung, dass man nur sein Mindset ändern müsse, dann würde sich das reiche, glückliche Leben wie von selbst einstellen. Leider bringt einem niemand bei, wie man das macht. Außerdem ist das Mindset nicht der einzige Veränderungshebel, den wir haben (s. S. 39), aber natürlich ein sehr bedeutsamer.

Dein Mindset ist ein Set an Glaubenssätzen. Stell dir deinen Geist wie eine Landkarte vor. Deine Glaubenssätze beschreiben die Regeln, mit denen du dich auf der Landkarte bewegst. Sie

begrenzen auch deine Komfortzone, die als Insel in der Mitte der Landkarte angesiedelt ist.

Wenn deine Glaubenssätze bzw. inneren Regeln sehr eng sind und z.B. viele Tabus beinhalten, hat deine Landkarte viele blinde Flecken. Dank deiner einschränkenden Glaubenssätze ist es dir dann nicht möglich, etwas auszuprobieren oder neu für dich zu entdecken. An diesen Stellen kannst du also nicht frei denken und damit auch nicht frei fühlen oder handeln.

Willst du also in Zukunft die volle Landschaft genießen oder neue Welten für dich entdecken, ist es sinnvoll, zuerst an deinen blinden Flecken zu arbeiten. Damit erweiterst du den Radius deiner Reise enorm.

Ich bin doch nicht
wahnsinnig, meine Sicherheit
auf's Spiel zu setzen!

Wir Schneiders machen
das nicht!



Das ist eine Nummer zu
groß für mich.

Noch nie in meinem
Leben hat das was
gebracht, wenn ich
mutig war.

Stellhebel der Veränderung

Veränderung ist keine Einbahnstraße, sondern ein dynamisches System. Das Tolle ist, du kannst an jedem der 3 Stellhebel ansetzen, um etwas zu verändern – und der Rest verändert sich mit:

1. Du kannst dein Mindset ändern (z. B. S. 40).
2. Du kannst deine Bewertungen (Geschichten) der Situation ändern (z. B. S. 36).
3. Du kannst deine Erfahrungen bewusst anders gestalten (z. B. S. 50).

Glauben = Mindset

Was glaube ich? Worauf vertraue und setze ich? Auf welche Grundsätze verlass ich mich?



Denken = Bewertung

Wie bewerte ich die Dinge, die mir passieren?
Welche Geschichten erzähle ich mir über das, was da mit mir passiert?



Handeln = Erfahrung

Wie handle ich? Welche Erfahrung mache ich mit meinem Handeln?
Wie reagieren die anderen auf mich, wenn ich anders handle?

Wer will, findet Wege.
Wer nicht will, findet Gründe.

Alexander Hartmann

Vergleiche auch den ganz ähnlichen Aufbau der Grafik auf S. 12, die zeigt, was wir brauchen, um gesund durch Veränderungen zu gehen. Es gibt also immer diese 3 Stellschrauben. Mit dem Hintergrundwissen kannst du an jeder noch so heftigen

Situation etwas verändern. **Du musst deine Veränderung aber auch nicht alleine stemmen.** Sprich mit Freunden, Mentoren, oder Coachs. Geh zu psychosozialen Beratungsstellen oder kontaktiere mich unter mn@meinberufsweg.de.

Glaubenssätze, die dir das Leben schwer machen

Glaubenssätze prägen unsere inneren Geschichten, die wir uns selbst erzählen und steuern, wie wir handeln, und damit, welche Erfahrungen wir machen. Glaubenssätze können deswegen sehr nützlich, aber auch extrem hinderlich

sein auf deinem Veränderungsweg. Deswegen lass uns hier ein paar deiner weniger nützlichen Sätze auf die Spur kommen und sie mal probierhalber in „Vertrauenssätze“ umwandeln.

Was nervt dich gerade gewaltig an deinem Leben allgemein oder in deinem Veränderungsbereich?

Welcher Glaubenssatz steht hier vermutlich dahinter?

Wie sieht ein Vertrauenssatz aus, der auf einem positiven Wachstums-Mindset basiert? Drehe den Satz in der Mitte einfach um, aber so, dass du ihn dir zumindest an einem guten Tag auch glauben kannst.

Bsp.: Es geht nicht voran, ich stecke schon lange fest.

Veränderung ist so mühsam.

Veränderung darf auch leicht und spielerisch gehen.

Empty grey rectangular box for writing.

Was fällt dir auf? Welcher Glaubenssatz hindert dich gerade am meisten, tatkräftig und optimistisch deinen Veränderungsweg zu gehen? Den nehmen wir mit für die weitere Bearbeitung auf S.45. Schreibe ihn hier nochmal auf:

Culture Clash

In Veränderungen knallen oft zwei oder mehrere Werte aufeinander. Diese kämpfen dann miteinander und ein Wert oder ein Wertecenter gewinnt. Das ist nicht immer der Wert, der deine angestrebte Veränderung unterstützt ...

Was sind deine Werte, die in deiner angestrebten Veränderung miteinander kämpfen? Zum Beispiel Bequemlichkeit und kurzfristiger Genuss versus Schlankheit und Schönheit (beim Abnehmen). Zum Beispiel Sicherheit und

Gewohnheit versus Neues lernen und Risikobereitschaft (in betrieblichen Veränderungsprozessen). Lass hier mal deine Werte miteinander sprechen. Leg ihnen ein paar Sätze in den Mund und schreib sie in die Sprechblasen.

Welche „Wertepartei“ hat gerade geführt die besseren Argumente?

Für welche „Wertepartei“ bist du? Wer ist für die andere?

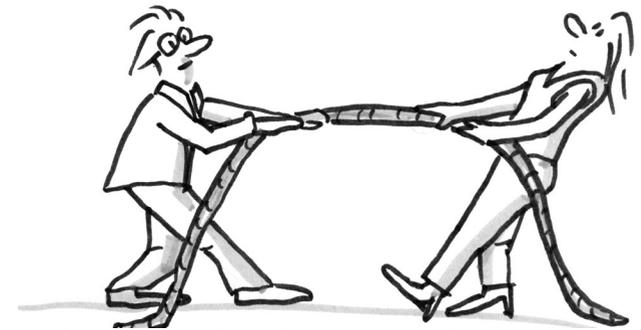
Mache diese Übung immer dann, wenn du Entscheidungen treffen musst.

Werte:

Werte:

Werte:

Werte:



Was heißt das für deine Veränderung?

Deine größte Angst

Vielleicht bist du bei deiner Veränderungsmotivation (S. 28) schon stutzig geworden, weil du gemerkt hast, dass es gar nicht deine Motivation ist.

- ✗ Eigentlich will jemand anders, dass du dich veränderst,
- ✗ oder du denkst, dass jemand anders dich verändert haben möchte,
- ✗ oder du spürst eine Art inneren Auftrag, der vielleicht schon lange in deiner Familie ist.

Du siehst, es kann ganz schön kompliziert sein. Aber da das Gelingen deiner Veränderung davon abhängt, dass es wirklich deine eigene Veränderung ist, lass uns das hier noch mal absichern.

Was, befürchtest du, geschieht, wenn du dich nicht veränderst?

Kennst du diese Angst schon länger?

Welche Situation aus deiner Kindheit fällt dir vielleicht ein, die mit dieser Angst zu tun haben könnte?

Wenn da etwas ist, ist die folgende Übung besonders für dich gemacht. Geh mit deinem Kind-Ich in einen liebevollen Dialog:

Was brauchst du von mir?

.....

Was kann ich heute als Erwachsene/r für dich tun, damit du keine Angst mehr haben musst?

.....

Gibt es etwas Konkretes, das wir tun können, um offiziell ein für alle Mal mit dieser speziellen Angst abzuschließen?

.....

Was wäre eine gute Idee für uns beide?

.....



Angst als Scheinriese

Unsere verschiedenen Ängste sind oft die größten Hemmschuhe auf dem Weg der Veränderung.

„Angst ist die schnellste Tür, durch die es zur Veränderung geht“ oder „Wo die Angst ist, da ist der Weg“. Wie findest du das, wenn du das liest? Ich verrate dir hier ein Geheimnis: Angst ist ein Scheinriese. Je näher du ihr kommst, desto kleiner wird sie – und beim Hindurchgehen ist sie einfach weg.

Denk nach, ob dir ein oder zwei Situationen einfallen, wo du das schon mal erlebt hast. Zum Beispiel als du verliebt warst und die Person mit viel Herzklop-

fen angesprochen hast oder als du das Gespräch wegen der Gehaltserhöhung hattest oder als du zum ersten Mal vom 5-Meter-Brett gesprungen bist?

Mir hilft es, Angst als Erwartungsspannung oder nützliches Lampenfieber umzudefinieren. Dieser Zustand sorgt freundlicherweise in deinem Körper dafür, dass du zur Hochform aufläufst.

Welche Angst belastet dich gerade?



Wenn du magst, sprich in Situationen, in denen dich deine Angst zu überwältigen droht, das kürzeste Angst-Gebet der Welt:

„Bitte heile meine auf Angst basierenden Gedanken!“

Du kannst dabei ganz bewusst in die Körperregionen atmen, in denen du die Angst spürst. Tu das so lange, bis du Entspannung spürst.



Die inneren Bremsen lösen

Unsere Ängste meinen es gut mit uns – eigentlich. Stell sie dir wie Leibwächter vor, die dich beschützen wollen. Finde mindestens drei Situationen, in denen deine Ängste dich vor Schaden bewahrt haben (es können auch andere Ängste als auf S. 43 sein):

- 1.
- 2.
- 3.

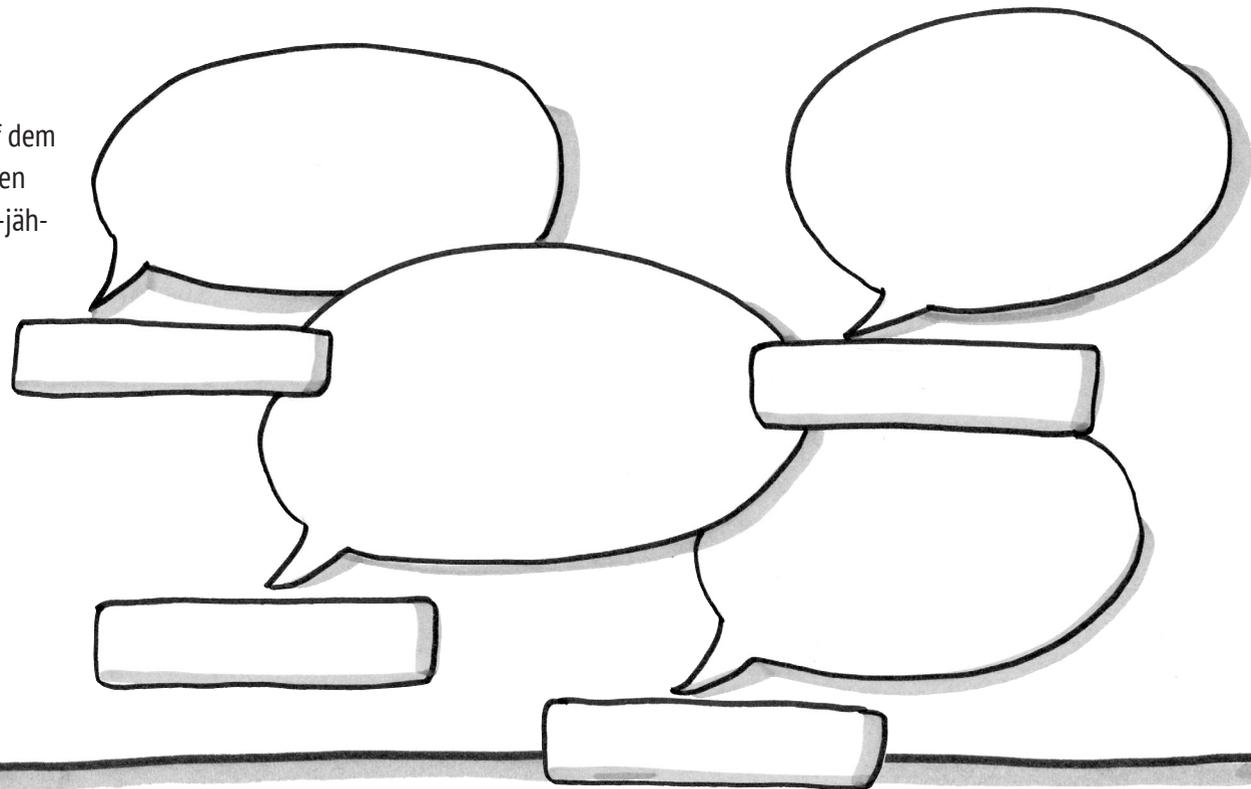
Leider sind diese Angst-Leibwächter nicht immer auf dem neuesten Stand, in Bezug auf das, was sie uns zutrauen können und was nicht. Sie sind wie Eltern, die ihr 15-jähriges Kind wie ein 5-jähriges behandeln.

Finde hier drei Situationen, wo du dich von deinen inneren Leibwächtern hast abhalten lassen, etwas zu wagen:

- 1.
- 2.
- 3.

Welche herausfordernde Situation gibt es aktuell in deinem Leben, in der dich deine inneren Angststimmen, deine Leibwächter, von einem mutigen Leben in Fülle und Freude abhalten? Du glaubst gar nicht, wie viele Menschen ein Leben auf Sparflamme leben, weil sie diesen veralteten Stimmen täglich Glauben schenken!

Gib deinen Leibwächtern hier einen Namen. Was sagst du zu ihnen – liebevoll, aber bestimmt, damit sie dich deinen Weg gehen lassen:



Belohnung oder Schmerz

Tatsächlich sind wir Menschen sehr einfach gestrickt. Wir tun etwas, wenn wir es als lustvoll einschätzen, oder wir tun etwas, um größeren Schmerz zu vermeiden. Auf beiden Wegen können wir unser Mindset überprüfen. Und wenn uns beides bewusst ist, haben wir damit einen enormen „Booster“ für unsere Veränderung.

Schmerz

Was kostet mich diese Einstellung langfristig, wenn ich sie weiterlebe:

emotional	finanziell
Zwischenmenschlich	gesundheitlich



Diesen Glaubenssatz will ich überprüfen (von S. 40):

Umgewandelter Vertrauenssatz:

Geschenk

Was bringt es mir langfristig, wenn ich mir stattdessen die neue Einstellung zu eigen mache:

emotional	finanziell
Zwischenmenschlich	gesundheitlich



Schmerz (Glaubenssatz):

emotional	finanziell
zwischenmenschlich	gesundheitlich

Geschenk (Vertrauenssatz):

emotional	finanziell
zwischenmenschlich	gesundheitlich

Schmerz (Glaubenssatz):

emotional	finanziell
zwischenmenschlich	gesundheitlich

Geschenk (Vertrauenssatz):

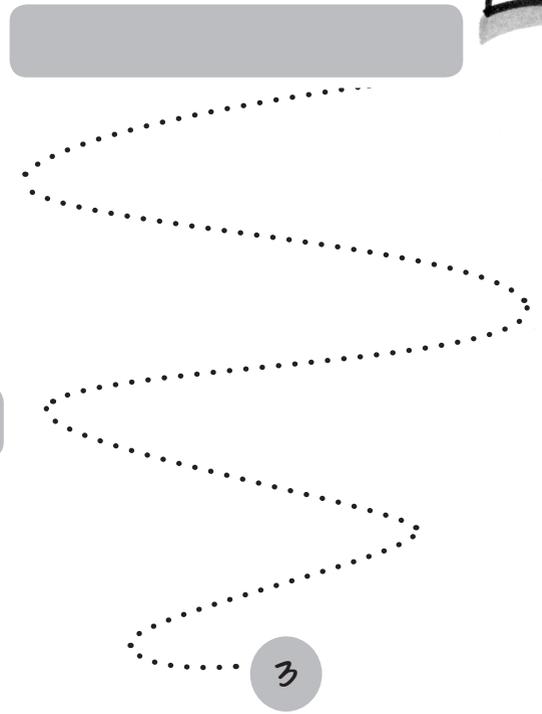
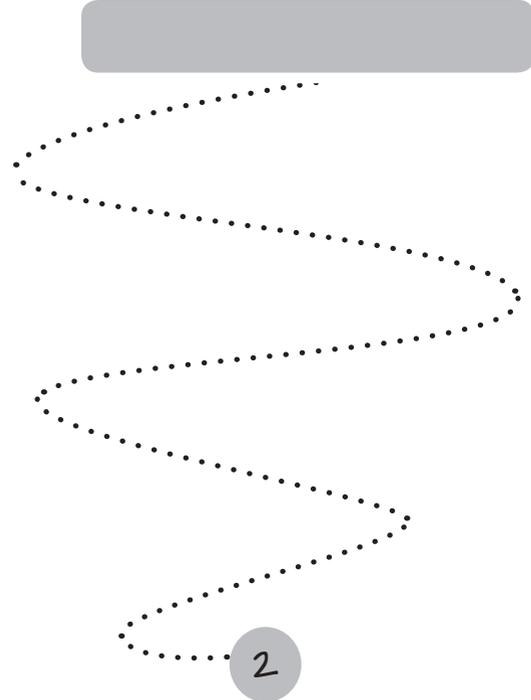
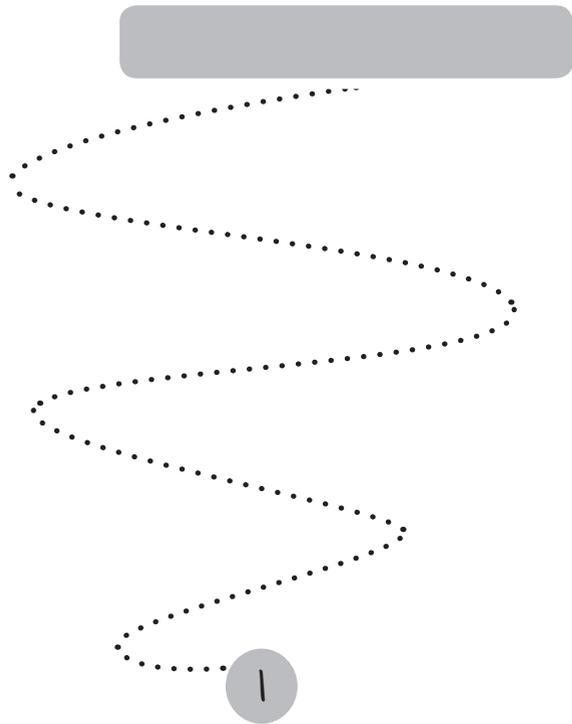
emotional	finanziell
zwischenmenschlich	gesundheitlich

Probefahrt in die Zukunft

Nimm eine Probefahrt in die Zukunft vor. Befahr doch einmal die folgenden drei Teststrecken:

1. Wie geht's weiter, wenn ich nichts verändere bzw. die Veränderung aussitze?
2. Wie geht's weiter, wenn ich mich verändere, im schlimmsten Fall?
3. Wie geht's weiter, wenn ich mich verändere, im besten Fall?

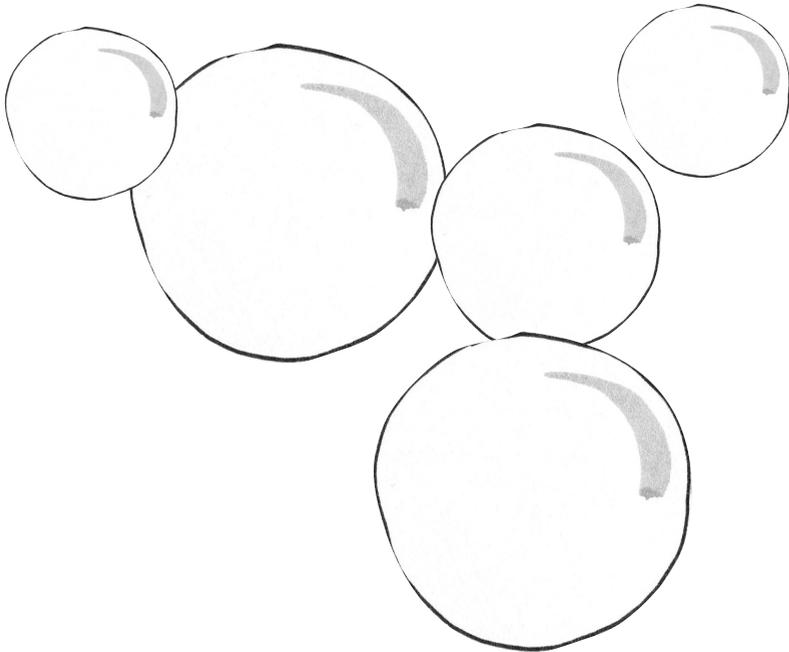
Notiere die Wegmarken und Meilensteine, die dir in den Sinn kommen, entlang der Strecke. Schreib auch einen Titel über den Weg dazu, wie er sich zum Schluss für dich darstellt.



Schillers Rat

Wenn du dich fragst, wie ein schöpferisches Mindset aussieht, mit dem du offen auf Veränderungen zugehen kannst, interessiert dich vielleicht dieser 230 Jahre alte Brief. Friedrich Schiller schrieb hier einem Freund, der ihn nach einem Rat dazu gefragt hatte.

Was brauchst du, um deinen Geist schöpferisch werden zu lassen?



Mir scheint, der Grund für Deine Klage liegt in der Beschränkung, die Dein Intellekt Deiner Fantasie auferlegt. Es ist augenscheinlich nicht gut – ja, es behindert geradezu die schöpferische Arbeit des Geistes – wenn der Intellekt die einströmenden Ideen gleichsam schon am Tor zu kritisch prüft. (...)

Im Fall des schöpferischen Geistes scheint es mir so zu sein, dass der Verstand seine Wächter vom Tor abgezogen hat und die Ideen ganz ungeordnet hereinströmen können. Erst danach prüft und inspiziert der Verstand diese ganze Vielfalt.

Ihr ehrenwerten Kritiker, oder wie immer Ihr Euch nennen mögt, schämt Euch des momentanen, vorübergehenden Wahnsinns, den man bei allen wahrhaft schöpferisch tätigen Menschen findet, oder Ihr habt gar Angst davor. Daher stammen Deine Klagen über die Unfruchtbarkeit, da Du zu schnell zurückweist und zu streng urteilst.

Friedrich Schiller

Deine Schäfchen-Herde

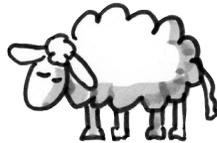
Nachdem die Idee mit dem Mindset, also der Summe unserer Glaubenssätze, im Allgemeinwissen angekommen ist, gibt es Menschen, die jahrelang an ihrem Mindset arbeiten. Das ist eine große Veränderungsfalle. Wir glauben, dass wir erst unsere begrenzenden Glaubenssätze loswerden müssen, bevor es endlich losgehen kann mit dem guten Leben. Es geht nicht immer darum, alles Belastende loszuwerden. Aber die Mischung muss stimmen. Oft erzeugen wir sogar dadurch immer wieder einen Negativeffekt, wenn wir uns zu viel mit dem beschäftigen, was wir loswerden wollen. Also – schenken wir dem Beachtung, was wir wollen.

Stell dir einfach vor: Du bist der verantwortliche Hirte. Deine Glaubenssätze sind deine Herde, du hütest weiße und schwarze Schafe. Und dir ist bewusst, dass du stärker bist als deine Glaubenssätze. Du entscheidest, wem oder was du

dein Herz schenkst. Denn Glauben heißt, das Herz schenken. Du entscheidest jeden Tag x-mal, worauf du den Fokus legst und was du in dir groß werden lässt. Achte darauf, dass die schwarzen Schäfchen nicht die Macht gewinnen, konzentriere dich auf deine weiße Herde, die du erweitern möchtest. (Sorry, nur metaphorisch gemeint, ich mag auch schwarze Schafe.)

Schreibe hier deine Überzeugungen über dein Leben auf, indem du die Sätze vervollständigst. Glaubenssätze, die du gut findest und behalten möchtest, sind die weißen Schäfchen. Glaubenssätze, die dir das Leben schwer machen, sind schwarze Schäfchen (schraffiere sie mit Bleistift schwarz). Schau, ob die Mischung stimmt, sonst ergänze noch ein paar weiße Schäfchen-Sätze.

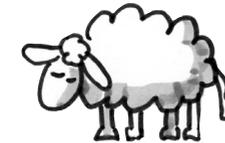
Das Leben ist...



Es fällt mir leicht...

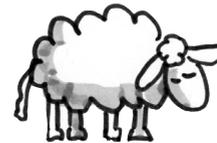


Geld ist für mich...



In Beziehungen ist es wichtig, dass...

Ich arbeite, weil...



Ich bin...



Ich liebe...



Eintauchen

Gefühle, sind da, um gefühlt zu werden. Das hört sich erst einmal trivial an. Davor haben wir allerdings oft Angst und spielen viele Vermeidungsspielchen, um bestimmte Gefühle einfach nicht fühlen zu müssen. Und was passiert, wenn Gefühle nicht gefühlt werden? Sie fangen an zu nerven. Wie Kinder, die nicht gehört werden, schreien sie immer lauter und spielen sich immer dramatischer

auf. Kennst du das irgendwoher? Mit dieser Übung kannst du ein Gefühl, das du vielleicht schon lange bestmöglich ignorierst, einfach annehmen – und damit (zumindest in seiner Dramatik) auflösen.

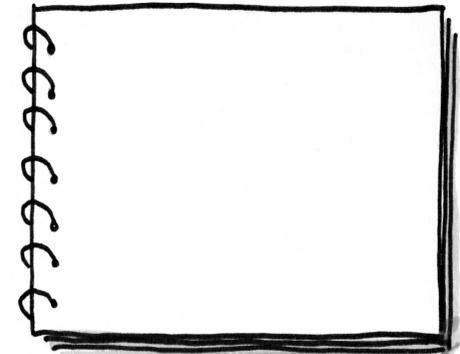
Diese Gefühle sind gebundene Energie, die dir bei deiner positiven Lebens- und Veränderungsenergie fehlt. Also, hol dir mit folgender Übung deine Energie zurück.

1. Mit welcher Geschichte kämpfst du gerade innerlich immer wieder? Bereust du etwas, ärgerst du dich über etwas? Kommt immer wieder Neid hoch? Knabberst du an einer Enttäuschung? Verachtetest du dich selbst für irgendetwas?
2. Erkenne das Hauptgefühl dahinter: Ist es Wut, Ärger, Angst, Trauer, Scham, Schuld, Hass, Verachtung, Opfergefühl, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Einsamkeit, Enttäuschung, Mutlosigkeit, Eifersucht oder Neid?
3. Dann tauche in das Gefühl ein, als wäre es Wasser. Mache dich ganz weich und offen und gib den Widerstand gegenüber dem Gefühl so gut es geht auf.
4. Beobachte, welche Körperempfindungen es auslöst: Verspannungen im Nacken, Kloß im Bauch, Kribbeln im Gesicht? Wandere wie mit einer Taschenlampe in deinem Körper herum und suche nach deinem eigenen Körper-Gefühlsmix.
5. Wenn du willst, kannst du eine Hand auf die gefühlsstärkste Körperstelle legen. Nimm diese Körperempfindungen an, auch wenn sie nicht sonderlich angenehm sind. Stell dir vor, du umarmst sie wie ein Kind, das vielleicht gerade verschwitzt ist und aktuell nicht besonders gut riecht.
6. Bleib für wenige Minuten bei deinem Gefühl und den dazugehörigen Körperempfindungen während du ruhig weiter atmest oder wenn du kannst in das Gefühl hinein atmest. Du wirst merken, dass das Gefühl sehr schnell abklingt. Oft kommt dann ein Seufzer oder eine andere Körperbewegung, die dir zeigt, dass der Prozess abgeschlossen ist. Sobald du eine kleine Erleichterung merken kannst, ist die Übung beendet.

Du kannst diese vielleicht für dich ungewohnte Übung immer wieder auf deinem Veränderungsweg machen. Mit jedem Mal holst du dir ein Stück deiner gestauten Energie zurück, die dir dann als Power und Lebensenergie für deine Veränderung zur Verfügung steht.



Erste Wahrnehmungen, Impulse:



Das Mindset der „Performer“

Kennst du „Performer“ in deinem Umfeld? Das sind die Menschen, die irgendwie alles gewuppt bekommen und keinerlei Angst vor Veränderung zu haben scheinen.

Hier findest du einige ihrer Einstellungen. Schätze ein, wie stark diese aktuell bei dir ausgeprägt sind, indem du mit einer Farbe jeweils einen Strich auf der Skala setzt. Markiere dann mit einer zweiten Farbe, wo du nach deinem Training mit dem Workbook im Hinblick auf diese Einstellungen stehen willst.

Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben und gebe niemand anderem die Schuld, wenn etwas für mich nicht gut läuft.

Wenn ich etwas noch nicht kann, dann lerne ich es.

Ich scheitere manchmal. Das ist für mich o.k., weil ich lerne und dabei wachse.

Ich weiß, dass ich meine Gedanken und Einstellungen verändern kann.

Ich suche aktiv nach Möglichkeiten und Ressourcen, die ich einsetzen kann.

Ich sage nicht „Ich muss“, sondern „Ich will“ oder „Ich darf“.

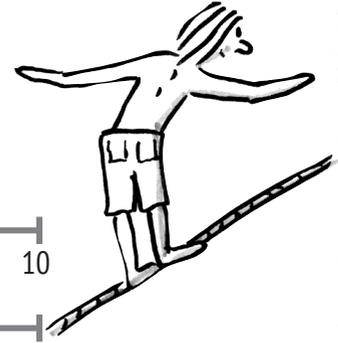
Ich stürze mich voller Hingabe und mit Biss in das, was ich verändern möchte.

Ich lasse mich begeistern – auch von kleinen Fortschritten.

Ich rede nicht so viel, sondern ich handle.

Wenn etwas nicht klappt, jammere ich nicht, sondern korrigiere nach und nach meinen Kurs, bis es wieder weitergeht.

Du merkst es, ob das Universum oder an was auch immer du glaubst, dich unterstützt. Es wird leicht, es fließt und dir kommen Menschen und Umstände oft ganz unerklärlich zu Hilfe. Gibt es eventuell eine Veränderung in deinem Leben, in der du das schon einmal erfahren hast?



0		10

0		10

0		10

0		10

0		10

0		10

0		10

0		10

0		10

Change-Speech

Wenn unsere Sprache unsere Wirklichkeit prägt, dann ist sie ein wertvolles Werkzeug, um unseren Veränderungsprozess wirksam zu gestalten.

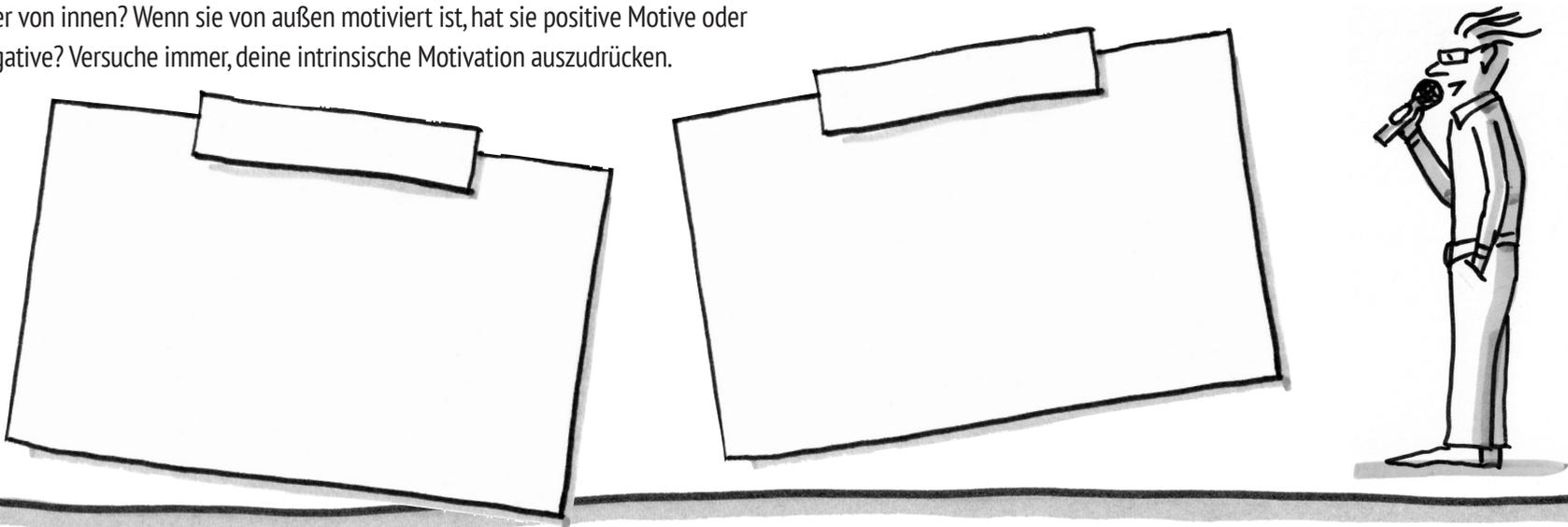
Wie sprichst du von deiner Veränderung:

1. „Ich muss jetzt unbedingt im nächsten Jahr diesen verdammten Marathon schaffen. Es wird superhart, aber ich muss es einmal meinen Kollegen beweisen, dass ich's draufhabe.“
2. Oder: „Ich will im nächsten Jahr den Marathon an der Deutschen Weinstraße schaffen. Ich freue mich darauf, so fit zu sein, dass ich die grandiose Strecke energiegeladen in meiner persönlichen Bestzeit laufen werde.“ Achte sensibel auf deine Verben. Ersetze das „ich muss“ durch „ich will“ oder „ich darf“. Schließlich hast du die Veränderung selbst gewählt.

- ✗ Achte auch auf deine Begründungen. Ist deine Motivation von außen motiviert oder von innen? Wenn sie von außen motiviert ist, hat sie positive Motive oder negative? Versuche immer, deine intrinsische Motivation auszudrücken.

- ✗ Ergänze positive Adjektive, die deine Motivation widerspiegeln, die dürfen gerne überzogen sein. Unser Unterbewusstsein mag es kitschig: wundervoll, grandios, charmant, herrlich, großartig, fabelhaft etc. kannst du ergänzen, um dich selbst immer wieder emotional von deinem Ziel zu überzeugen.
- ✗ Sprich gerne in Metaphern. Unser Unterbewusstsein liebt es, sich konkrete Bilder vor Augen führen zu lassen. Und da es die Hauptenergie für die Veränderungen bereitstellt, tun wir gut daran, es permanent zu überzeugen, dass die Veränderung gut für uns ist.

Übe hier, indem du deinen Text in veränderungsfreundlicher Sprache vorbereitest. Erzähle zwei verschiedenen Menschen begeistert von deiner Veränderung. Schreib ihre Namen oben in das Feld. Bereite dich auch auf ihre Einwände vor. Was sagst du?

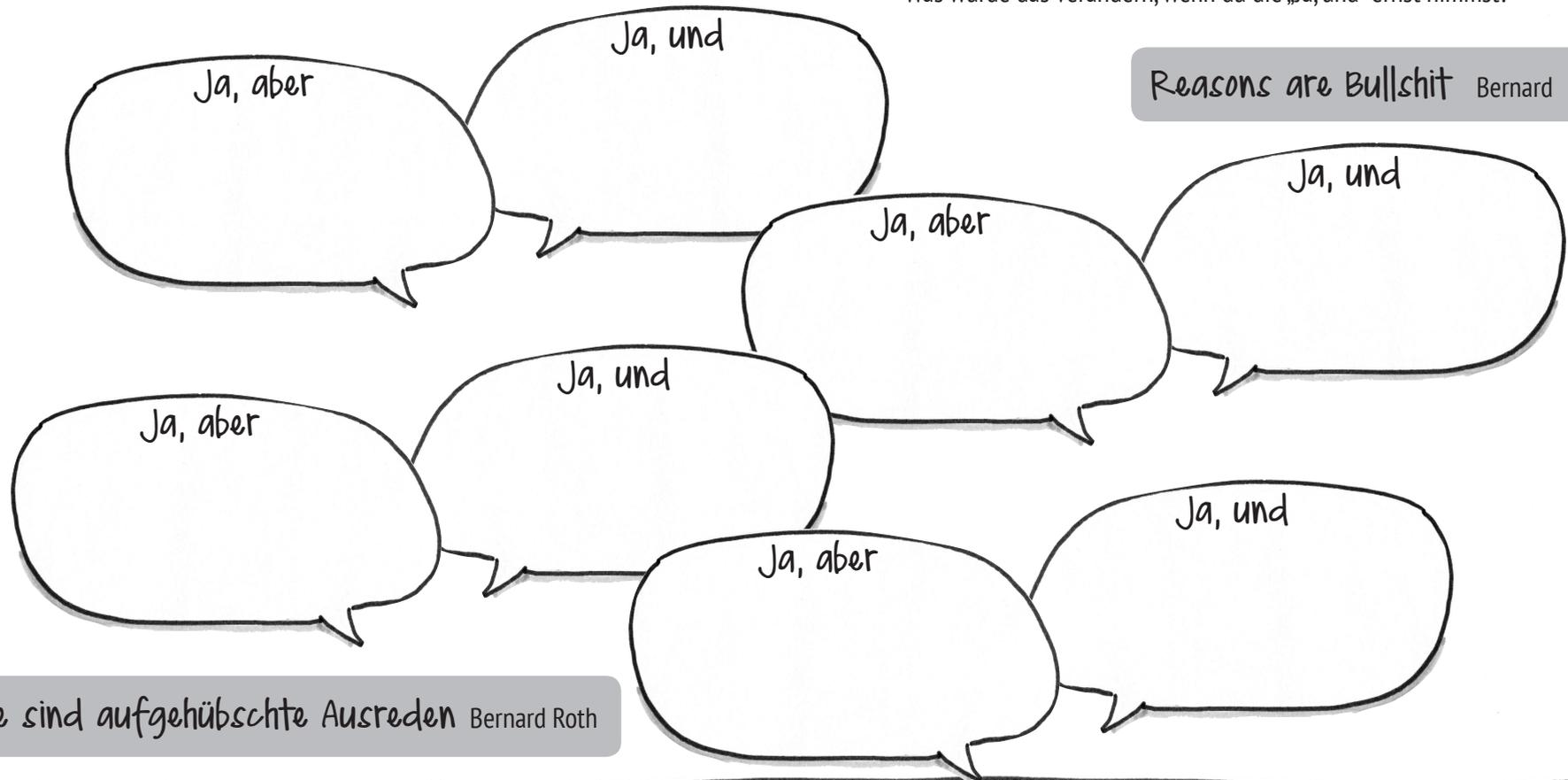


Aus „Ja, aber“ wird „Ja, und“

Wir alle kennen diese „Ja, aber“-Sätze. Hast du schon mal mit einem guten Freund über (s)ein Problem nachgedacht und ist dir dabei aufgefallen, dass dieser Freund in einer „Ja, aber“-Schleife festhängt? Es fühlt sich so an, als stünde eine Mauer zwischen dir und deinem Freund und all deine guten Argumente und Gründe für eine positive Lösung würden einfach abprallen.

Bei uns selbst ist uns dieser Mechanismus weniger bewusst. Ich bin der Meinung, dass wir unsere inneren „Ja-aber“-Schleifen nur selbst überwinden können. Versuch es hier einmal mit deinem aktuellen Veränderungsvorhaben. Zähle hier alle deine „Ja, aber“ auf und verwandle sie danach in „Ja, und“. Markiere abschließend die „Ja, und“, die dich tatsächlich überzeugen.

Was würde das verändern, wenn du die „Ja, und“ ernst nimmst?



Gründe sind aufgehübschte Ausreden Bernard Roth

Loslassen lernen

Die meisten von uns lassen sehr ungern los, seien es Beziehungen, „ausgediente“ Jobs, überholte Einstellungen. Wir kämpfen darum, das Alte im Neuen zu behalten. Wie immer wollen wir alles

gleichzeitig.

Alle Veränderungen, sogar die meist ersehnten, haben ihre Melancholie. Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst.

Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen, bevor wir in ein anderes eintreten können.

Anatole France

Dieses Verhalten bindet sehr viel Energie. Auch wenn wir es nicht aktiv tun, gehen wir darüber in den Widerstand und werfen uns selbst aus dem Fluss des Lebens. Das ist unglaublich anstrengend, deswegen

sind wir oft so erschöpft. Zum Gelingen einer Veränderung gehört das Loslassen. Natürlich ist das immer wieder ein Grund zu trauern, schließlich ist auch in „das Alte“ viel Herzblut und Energie geflossen. Wer es aber schafft, vom Trauern zu einer Haltung des „So sei es“ oder „Es ist, wie es ist“ zu kommen, hat schon den größten Schritt des Loslassens getan.



Wer ausschließlich Veränderungen „managt“, überspringt liebend gerne das Loslassen. Abschiede und Rituale sind nicht gern gesehen, denn sie würdigen ja das Alte. Veränderungsmanager möchten aber doch auf das Neue als das Bessere und Erstrebenswerte abzielen. Mach nicht den gleichen Fehler und schau, ob dich die folgenden Übungen beim Loslassen unterstützen.

Angst der Kerze

Eines Tages kam ein Zündholz zur Kerze und sagte: „Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden.“

„O nein!“, erschrak da die Kerze. „Nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt! Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!“ Und sie begann zu weinen.

Das Zündholz fragte: „Aber willst du denn dein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne je gelebt zu haben?“

„Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften“, schluchzte die Kerze unsicher und voller Angst.

„Das ist schon wahr“, entgegnete das Zündholz. „Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist zwar wenig. Zünde ich dich aber nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, das Feuer zu entfachen. Du bist die Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben.“

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: „Ich bitte dich, zünde mich an.“

Gabriele Unkelbach

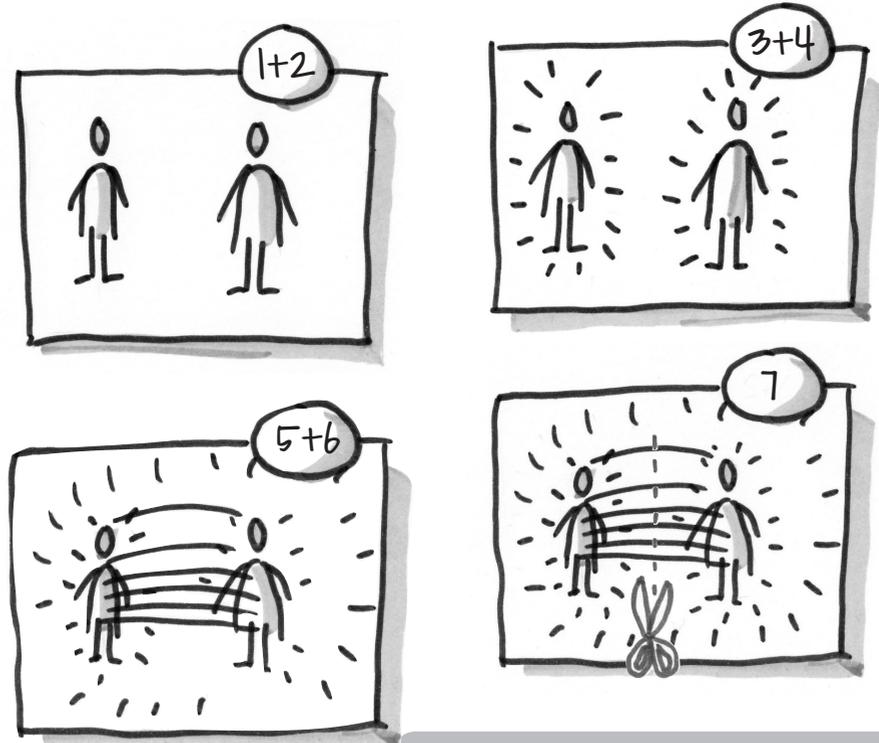
Strichmännchen-Ritual

Es kann passieren, dass wir nicht auf dem Veränderungsweg vorangehen können, weil uns irgendetwas bindet. Wir können das oft nicht so genau definieren. Es mag eine innere Verpflichtung gegenüber einer bestimmten Person sein oder eine innere Bindung an eine bestimmte Familientradition. Es kann aber auch ein Ort sein, der uns bindet, obwohl wir ihn schon längst

Schnapp dir ein DIN-A4-Blatt und dann geht's los:

1. Zeichne dich selbst als Strichmännchen. Schreibe deinen vollen Vor- und Nachnamen darunter.
2. Zeichne die Person oder den Ort oder die Tradition oder das Muster, von dem du dich lösen möchtest, mit wenigen Strichen daneben. Schreibe ebenfalls dazu, worum es geht.
3. Zeichne links um dich einen Lichtkreis. Wünsche dir dabei nur das Beste.
4. Zeichne rechts um das, was du loslassen möchtest, ebenfalls einen Lichtkreis, wünsche auch dieser Person oder dem Bereich nur das Beste.
5. Dann zeichne einen Lichtkreis um euch beide, der die Beziehung darstellt, während du weiterhin freundliche Gedanken denkst.
6. Zeichne nun die Energieverbindungen zwischen den 6 Chakren ein. Ja, du musst überhaupt nicht daran glauben. Und ja – es geht auch mit Gegenständen, Orten und Einstellungen.
7. Schneide nun symbolisch das Blatt zwischen den beiden Lichtkreisen durch und bedanke dich dafür, dass sich alles zum Besten für dich (und den anderen) löst.

loslassen möchten oder auch ein Verhaltensmuster, an das wir uns gebunden fühlen. Die folgende Technik ist ein wenig „spooky“. Sieh sie als Ritual für dein Unterbewusstsein an, mit dem du ihm hilfst, loszulassen. Jacques Martel hat sie für uns erfunden. Veröffentlicht ist sie auf Deutsch in dem Buch von Lucie Bernier und Robert Lenghan: Die Strichmännchen-Technik.



Hier kannst du das Ritual nochmal im Internet anschauen: <https://youtu.be/UkJDIHA-h4>

Vergebung auf Hawaiianisch

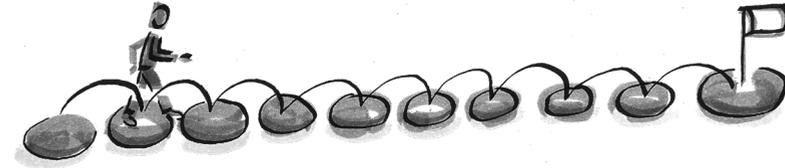
Beim Thema Loslassen geht es oft um Versöhnung mit dem, was war. Sich selbst und anderen vergeben zu können, kann dabei wichtig werden. In der Huna-Tradition auf Hawaii gibt es ein wohltuendes Ritual mit dem unaussprechlichen Namen: Ho'oponopono, das heißt so viel wie „etwas in Ordnung bringen“. Wenn die Dinge wieder zurechtgerückt sind, alles wieder an seinem Platz ist, dann ist die Vergebung abgeschlossen. Dann kann es wieder neu und unbelastet weitergehen. Wenn dich Dinge aus der Vergangenheit stark belasten, kannst du mit diesem Ritual das Loslassen üben. Oft sind es auch Dinge, die wir uns selbst nicht

vergeben können, auch dann kannst du das Ritual anwenden. Du befreist dich durch dieses Vergebungsritual aus deiner Opferrolle. Denn solange du deine Vorwürfe festhältst, vergiftest du dich selbst (nicht den anderen)! Also, wenn dich das Thema berührt, nimm dir einige ruhige Minuten, zünde als Zeichen, dass dies ein Ritual ist, eine Kerze an. Lies dir die Beschreibung durch und sprich dann die Sätze laut und feierlich aus. Du kannst das direkt mit der Person durchführen, mit der du den Konflikt hast. Du kannst es aber auch mit dir alleine durchführen – auch das wird etwas zwischen euch beiden ändern.

Schritte des Ho'oponopono	Beschreibung	Deine Gedanken dazu nach dem Ritual
Es tut mir leid	<ul style="list-style-type: none"> Mit diesem Satz nehmen wir die Situation so an, wie sie ist. Wir erkennen damit an, dass wir uns selbst und anderen Leid zugefügt haben. Wir gestehen uns und anderen unseren Eigenanteil an der Situation ein. 	
Bitte vergib mir	<ul style="list-style-type: none"> Die uralten Worte der Bitte um Verzeihung werden angenommen, wenn sie ernst gemeint sind. Sprich sie auch deinem Inneren gegenüber genau so aus, wenn du dir selbst etwas vergeben möchtest. 	
Ich liebe dich	<ul style="list-style-type: none"> Wenn dir das zu emotional ist oder das nicht deine Worte sind, dann genügt auch ein „Ich mag dich“. Du signalisierst damit, dass du dich und die andere Person annimmst mit all euren Stärken und Schwächen. 	
Danke, dass es nun vergeben ist	<ul style="list-style-type: none"> Du sprichst diesen Satz in der inneren Sicherheit, dass die Vergebung erfolgt ist. Es genügt, das genau einmal zu tun. Vertraue darauf, dass es dann gut ist. 	



4 Den Weg gehen



Jetzt scharrst du vielleicht schon länger mit den Hufen und denkst, wann geht es endlich richtig los? In diesem Kapitel startest du endlich durch und hebst mit Freude ab. Damit das möglichst leicht funktioniert, ist es hilfreich, den Weg vorzubereiten und Ablenkungen und Störungen auszuschalten. Außerdem bekommst du die letzten Strategien an die Hand, was du tun kannst, wenn Unvorhergesehenes passiert oder Probleme auftauchen.

In diesem Kapitel lernst du noch einmal genau, wie du dein Veränderungsprojekt durch klare Handlungsziele unterstützt und diese in machbare Schritte zerlegst. Soweit kennst du das vielleicht schon. Aber du wirst auch deine Schritte einschätzen lernen, denn die meisten von uns fliegen nicht beim Planen, sondern beim Gehen aus der Kurve. Damit dir das nicht passiert, wirst du deine Schritte mit neuen zielführenden Mini-Gewohnheiten stärken, die du auch wirklich dauerhaft durchführst. Stell dir diese kleinen neuen Gewohnheiten vor wie zuverlässige Trittsteine, die dich Tag für Tag in die richtige Richtung tragen.

Mini-Gewohnheiten sind so leicht und fühlen sich so lächerlich klein an, dass unser Unterbewusstsein sie ignoriert. Das ist

so gewollt. Denn der Widerstand gegen die Verhaltensänderung muss kleiner sein als die Willenskraft, die man aufbringen muss. Also – wenn dein erster Schritt für dich selbst lächerlich klein wirkt im Vergleich zu dem, was du eigentlich tun könntest, dann hast du die richtige kleine Einheit gefunden. Mini-Gewohnheiten sind so klein, dass sie einfach nicht scheitern können!

Auch schaust du dir die Menschen in deinem Umfeld noch mal genau an und bereitest vor, wie sie zu motivierten Mitspielern und Mitspielerinnen auf deinem Weg werden. Denn du lebst ja nicht auf einer einsamen Insel und oft genug scheitern Veränderungen daran, dass das Umfeld einfach nicht mitspielt.

Veränderungsarbeit besteht darin, dem Rest des Gehirns beizubringen, das zu mögen, was sich der Verstand ausgedacht hat.

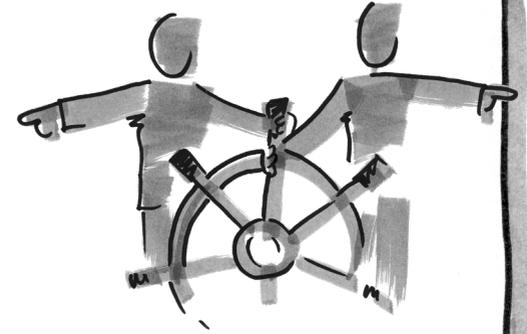
Stephen Guise

Gangbare Wege finden

In jedem Veränderungsprozess werden die Karten neu verteilt. Die Verteilung basiert immer auch auf Aushandlungsprozessen. Dazu muss dir allerdings deine Position klar sein. Trage diese in Stichpunkten links ein. Was willst du für dich in der Veränderung?

Trage rechts ein, was dein Umfeld oder deine Mitspieler von dir wollen. Trage dann erste Ideen in die Mitte ein.

Nimm eventuell diese Grafik mit, um dich gemeinsam mit der anderen Partei zusammensetzen und weitere Möglichkeiten für eine gangbare Mitte zu finden. Findet so gangbare Ideen, die einfach machbar sind, auch wenn du sie noch nicht als perfekt empfindest. Suche dir auch hier wieder professionelle Unterstützung, wenn du alleine nicht weiterkommst.



deine Position

die Position der anderen

die gangbare Mitte

Glasklare Ziele formulieren

Schreibe hier 5 bis 10 Sätze, die dein großes Veränderungsziel in Teilziele zerlegen. Vielleicht wunderst du dich, dass wir das noch nicht am Anfang des Heftes getan haben. Aber da war es wichtig, dass du das große Bild für dein Veränderungsprojekt entwickelt hast. Inzwischen bist du vertraut mit dem Handwerkszeug und hast deine Veränderung tief kennengelernt. Du kennst deine Hemmschwellen und Alltagsverführungen. Erst jetzt kannst du umfassende Teilziele formulieren. Vorher hättest du da im Nebel herumgestochert.

✗ Achte bei den Formulierungen darauf, dass du keine Verneinungen darin versteckst: Statt „Ich habe keine Angst mehr“ schreibst du z. B. „Ich fühle mich frei und sicher“. Streiche auch das Wort „ohne“ und achte darauf Wörter mit der Vorsilbe „un-“ umzuformulieren, z.B. wird aus „un-verhoffter Geld-

- 1. Ich
-
- 2. Ich
-
- 3. Ich
-
- 4. Ich
-
- 5. Ich
-

segn“ ein „geschenkter“ oder „spontaner Geldsegn“. Vermeide auch negativ gefärbte Wörter wie „sorgenfrei“ und formuliere konsequent positiv: „Ich gehe gerne aus und genieße meine zwei wöchentlichen Mädelsabende.“

- ✗ Formuliere immer in der Gegenwart. Denn nur im Hier und Jetzt spielt sich das Leben ab.
- ✗ Formuliere den Satz so, dass du sofort ein inneres Bild vor Augen hast. Das passiert dann, wenn du möglichst konkret wirst. Vermeide Fremdwörter.
- ✗ Alle Sätze müssen und dürfen durch dich selbst in die Realität umgesetzt werden können – auch wenn sie hochgegriffen sind. Achte darauf, dass du das Ziel selbst auf die Straße bringen kannst, auch wenn du dazu einiges tun musst.

- 6. Ich
-
- 7. Ich
-
- 8. Ich
-
- 9. Ich
-
- 10. Ich
-



Deine nächsten Schritte

Jetzt kennst du deine Ziele und ganz viele Methoden, mit denen du dich selbst auf deinem Veränderungsweg begleitest. Das Gehen selbst kann dir aber niemand abnehmen. Aber du kannst steuern, wie groß deine Schritte sind, die du gehst. Welcher Schritte-Typ bist du? Welche Strategie sagt dir am ehesten zu?

Der/die **Vorsichtige**: Du fängst klein an und steigert dich mit der Zeit, wenn dein Selbstvertrauen wächst.

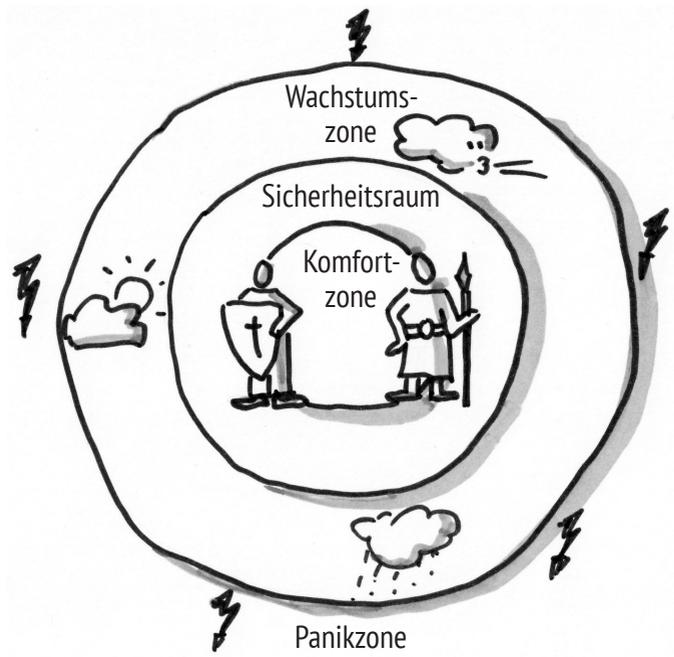
Wow-Man/Wow-Woman: Du willst dich selbst oder dein Umfeld überzeugen, wagst einen großen Sprung und nimmst damit die Anfangsmotivation mit.

Der/die **Intuitive**: Du planst in deinem Rhythmus größere und kleinere Schritte, je nachdem, welche dir leichter fallen und welche nicht.

Der/die **Durchbeißer/in**: Du fährst die Strategie „eat the frog“ und gehst erst die größten „Kröten“ an, die dir nicht so leichtfallen, um sie hinter dir zu haben.

Zu welchem Typ gehörst du?

Ordne hier deine Ziele der letzten Seite den verschiedenen Zonen zu, indem du sie nochmal mit ein bis zwei Stichwörtern hineinschreibst. Das Zonen-Modell hilft dir einzuschätzen, wie stark deine Teilveränderungen für dich sind. So bekommst du einen Überblick, wie groß sich die jeweiligen Schritte tatsächlich für dich anfühlen und kannst sie gezielter auf den nächsten Seiten planen.



Komfortzonen-Ziele

Sicherheitsraum-Ziele

Bei Komfortzonen-Zielen veränderst du dich ohne große Anstrengung. Die Sicherheitsraum-Ziele sind schon heftiger, aber meist erstaunlich zügig und einfach machbar. Wachstumszonen-Ziele machen dir eventuell Angst. Gehe sie Schritt für Schritt an.

Wachstumszonen-Ziele

Punkte auf dem Weg

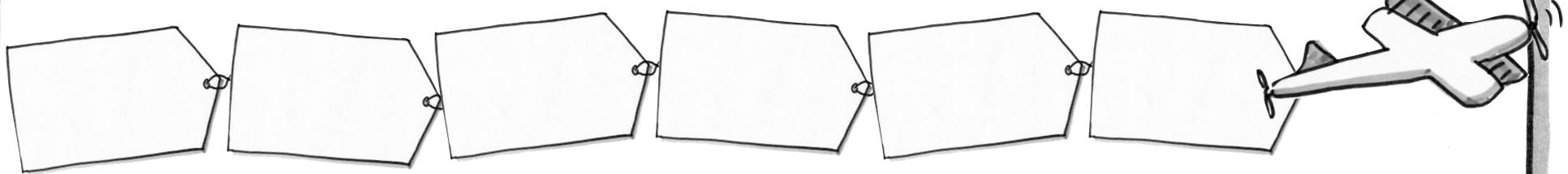
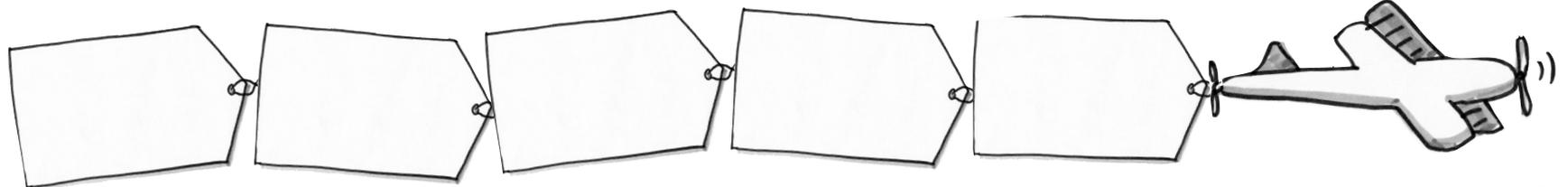
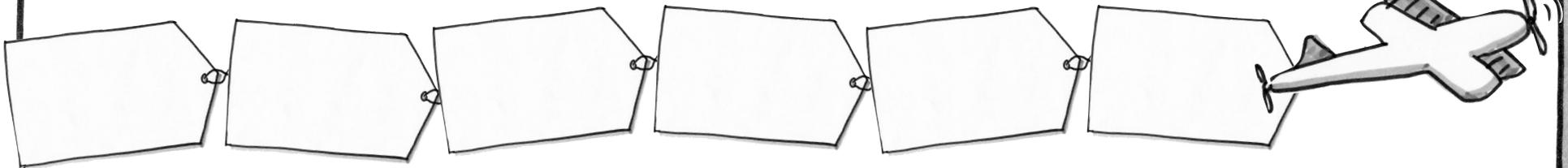
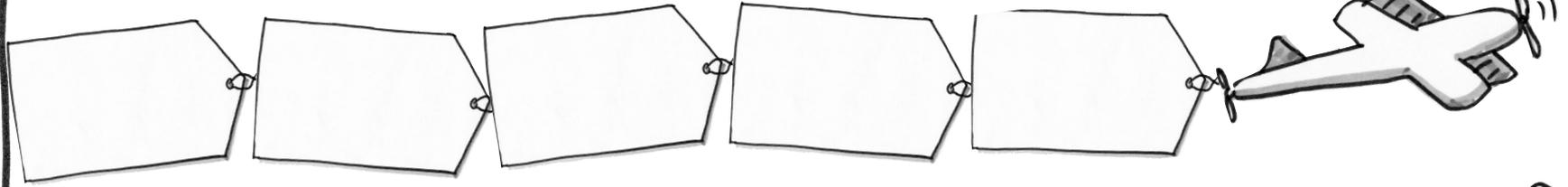
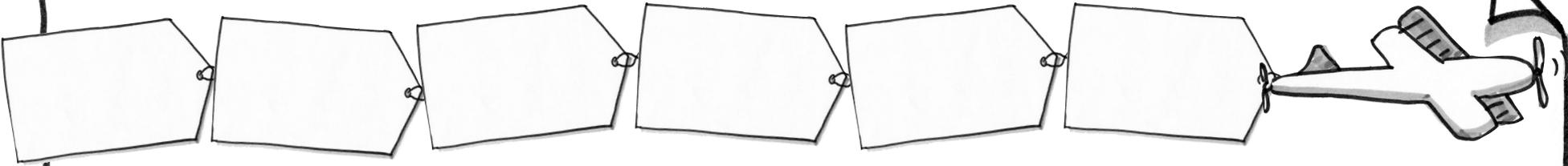
Bei Bedarf kannst du hier deine Teilziele noch genauer in einzelne konkrete Schritte zerlegen. So gut vorbereitet kannst du gar nicht mehr anders kannst, als Tag für Tag einen oder mehrere Schritte auch definitiv zu gehen.

Schreib deine zwei bis drei ersten Teilziele als Stichworte jeweils in das kleine Flugzeug. Schreibe dann die konkreten Schritte auf in die Labels in dieser Reihe. Es ist hilfreich, wenn du jeweils ein Verb dabei hast. Gib dir dann Punkte für jeden Schritt. Für jedes Teilziel stehen 100 Punkte zur Verfügung. Du kannst das Pi mal Daumen machen, aber entwickle ein Gefühl dafür, wieviel Punkte du vergeben

willst. Diese setzen sich aus der Schrittgröße zusammen und wie schwer bzw. leicht dir der Schritt fällt: Zum Beispiel Tobias um Hilfe beim Streichen fragen (5 Punkte); mit Frieda zum Flohmarkt gehen (12 Punkte); Max einladen und ihm mitteilen, dass ich mich in ihn verliebt habe (100 Punkte).

Plane immer auf Sicht. Das heißt, nimm nie mehr als zwei oder drei deiner Teilziele in den Blick. Meistens verändert sich auf dem Weg die Planung sowieso. Gönn dir nach jedem Teilziel einen Zwischenstopp (s. S. 63). Zum Wandern gehört auch das Rasten, wie z. B. das Einkehren in einer Hütte mit leckerem Kaiserschmarrn.

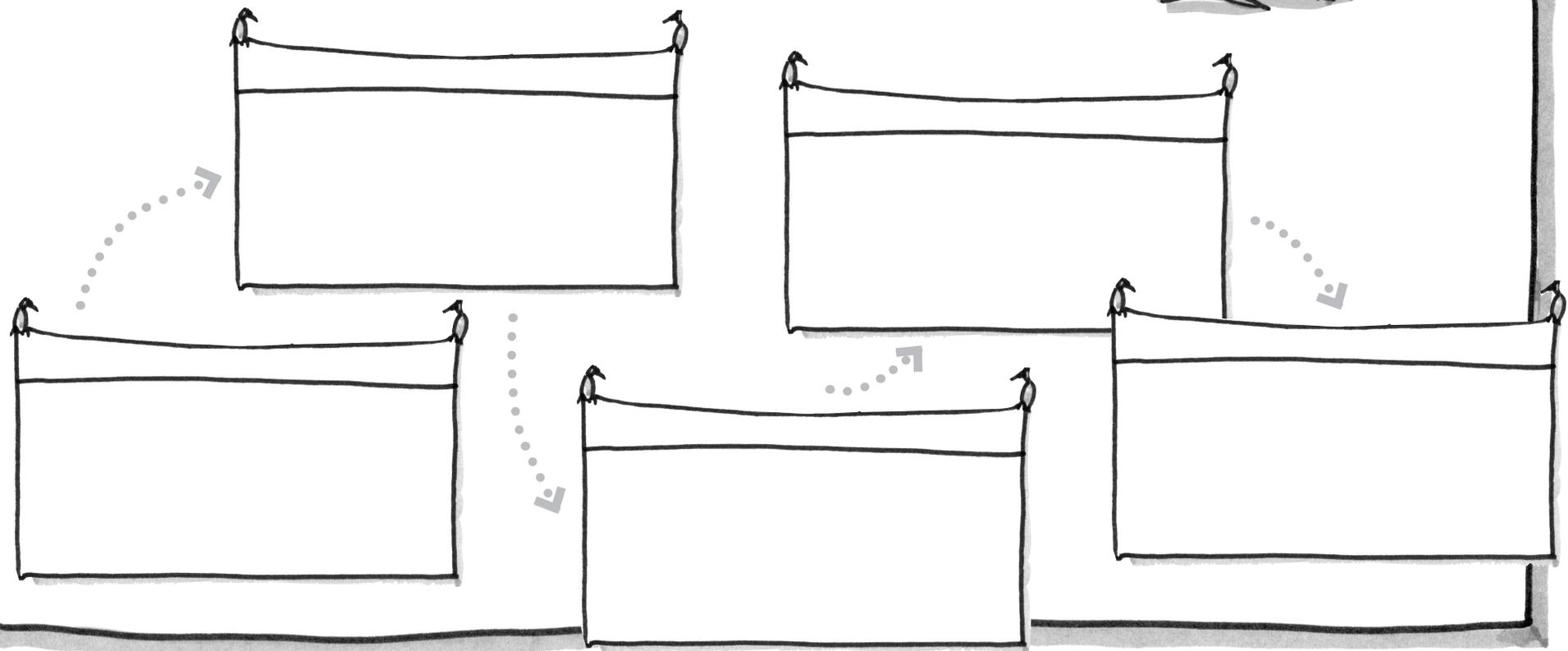
The form consists of three identical rows. Each row begins on the right side with a simple line drawing of a propeller airplane. From the tail of the airplane, a chain of six rectangular labels extends to the left. Each label is connected to the next by a small ring at its right edge, creating a continuous path. The labels are intended for the user to write down specific steps and assign points to each.



Wenn's mal wieder länger dauert

Größere Veränderungsprojekte können nicht von heute auf morgen umgesetzt werden. Stell dir vor, du planst eine Umsiedelung nach Teneriffa oder willst ein Pflegekind aufnehmen. Du musst (und willst) teilweise Monate und Jahre dranbleiben, damit du dein Ziel erreichst. Damit das nicht zu einer Überforderung und zu einem Abbruch (s. auch S. 73) führt, brauchst du Zwischenstopps, um aufzutanken. Sieh sie als Urlaube vom Veränderungsprojekt mit dem inneren Versprechen, danach mit voller Kraft wieder durchzustarten.

Schreibe deine Etappenziele in die obere Zeile und schreibe jeweils darunter, wodurch/womit du dich nach dem Erreichen des Etappenziels belohnen willst. Wohlgermerkt, das ist keine starre Planung, aber sie gibt dir die Sicherheit, dass du auf dich und deine Kräfte achten wirst.



WOOPst du schon?

Wish (gewünschte Veränderung)

Outcome (Ergebnis)

Obstacle (Hindernis)

Plan (wenn..., dann...)



Mit der Woop-Methode (entwickelt von Gabriele Oettingen und Peter M. Gollwitzer) hast du eine gute Übung an der Hand, wie du mit Hindernissen umgehen kannst. Die beiden Motivationsforscher haben herausgefunden, dass das positive Visualisieren eines attraktiven Ziels in Kombination mit glasklaren Plänen, falls etwas schiefgeht, zu sehr hohen Zielerreichungsquoten führt. Nimm deine Wachstumszonenziele von S. 60 und probier es aus, evtl. auch mit einem Coach!

Gewünschte
(Teil-)Veränderung

Positiv visualisiertes
Ergebnis

Eventuelles Hindernis

Wenn-Dann-Plan

Gewünschte (Teil-)Veränderung	Positiv visualisiertes Ergebnis	Eventuelles Hindernis	Wenn-Dann-Plan

Willenskraft sticht Motivation

Motivation ist ein unzuverlässiger Veränderungspartner. Und dennoch setzen so viele Menschen in Veränderungen fast nur auf Motivation! Schau selbst, warum Willenskraft meistens deine Motivation sticht!

Selbstmotivation funktioniert manchmal:

- ✗ Wenn du inspiriert bist durch eine Geschichte von jemandem, der es „geschafft“ hat.
- ✗ Wenn du mit jemandem gewettet hast und ihn oder sie beeindrucken willst.
- ✗ Wenn du frisch verliebt bist.
- ✗ Wenn du rundum gut drauf bist.
- ✗ Wenn du einen großen Schrecken oder eine schlechte gesundheitliche Prognose bekommen hast.

All diese Beispiele hängen aber meist indirekt von äußeren Einflüssen ab. Oft verändern sich die äußeren Umstände und dann bricht deine Motivation zusammen. Diese Selbstmotivation hängt zweitens davon ab, wie du dich fühlst. Und du kennst diese Tage, an denen du keine Lust haben wirst, und dann eben nichts für deine Veränderung tust, wenn sie von deiner Motivation abhängt.

Was lädt deine (Wochen)-Batterie auf?

Zeichne es prozentual in die Batterie ein und schreibe ein Stichwort dazu.



Willenskraft ist ein zuverlässigerer Partner als Motivation. Einen Haken hat die Willenskraft allerdings auch: Sie erschöpft sich wie eine Batterie im Laufe des Tages. Du kennst das: Den ganzen Tag hast du dich tapfer an deine Diät gehalten oder nicht geraucht und abends auf dem Sofa brechen deine Vorsätze zusammen, weil deine Willenskraft schlichtweg erschöpft ist. Aber es ist machbar, die Willenskraft so einzuteilen, dass sie möglichst lange hält und jede einzelne Veränderungshandlung nicht so viel deiner aktiven Willenskraft verbraucht. Die Lösung besteht im Training von Mini-Gewohnheiten. Diese benötigen nicht viel Willenskraft. Sie sind planbar, zuverlässig und können getriggert werden. Auf S. 66 kannst du einsteigen in die Welt der Mini-Gewohnheiten.

Denke hier noch einmal über Veränderungen nach, die du in deinem Leben bisher bewältigt hast. Wie hoch war jeweils der Anteil an purer Willenskraft, wie hoch war der Anteil an Selbstmotivation oder an Motivation von außen? Zeichne das ungefähr in die Tortendiagramme ein. Versuche, einzelnen Faktoren auf die Spur zu kommen, die bei dir schon mal funktioniert haben, und schreibe sie dazu.

Was erschöpft deine (Wochen)-Batterie? Wofür benötigst du viel Willenskraft?

Zeichne es prozentual in die Batterie ein und schreibe ein Stichwort dazu.



Neue Mini-Gewohnheiten

Welche Minigewohnheiten unterstützen dein Veränderungsziel? Schau selbst, ob du hier etwas Passendes findest. Kreuze **maximal drei** an, die du über drei bis vier Wochen in deinem Leben einrichten möchtest. Oder schreibe deine eigenen Ideen in den Labels dazu. Wenn du dann beim Laufen/Lesen/Meditie-



ren bist und daraus mehr wird, ist das super. Aber du hast dein Tagesziel auch mit der kleinsten Einheit schon erreicht – kein Stress! Wenn dann die drei kleinen neuen Gewohnheiten automatisiert sind, kannst du die nächsten dazunehmen.

Mentale Fitness

- 2 Seiten Fachbuch lesen
- Eine kleine Übung Gedächtnisstraining
- Ein Sudoku ausfüllen
- Einen Blogartikel lesen
- 3 neue Wörter lernen (Fremdsprache)
- 5 Min. TED-Video schauen (o. Ä.)
- 5 Min. Podcast hören

Gesundheit/Abnehmen/Wohlfühlen

- 1 Glas Wasser morgens nach dem Aufstehen trinken
- 1 Stück Obst essen
- 1 Stück Gemüse (Rohkost) essen
- 1 Mahlzeit/Tag selbst zubereiten
- 1 x Zahnseide verwenden
- 1 Min. vor dem Computer die Augen entspannen
- 1 Person mind. 5 Sekunden umarmen
- 1 x pro Mahlzeit das Besteck weglegen, auf die Sättigung achten
- 1 x pro Tag sich kaputt lachen!

Körperliche Fitness

- Eine Hantelübung
- Eine Übung mit Gymnastikgerät (Blackroll, Theraband etc.)
- Einen Liegestütz oder Sit-up
- 5-minütiger Spaziergang jeden Tag
- 1 Treppe laufen
- 1 Dehnungsübung am Arbeitsplatz
- Zu 1 Song tanzen
- 5 Min. auf der Stelle rennen

Glück/Zufriedenheit

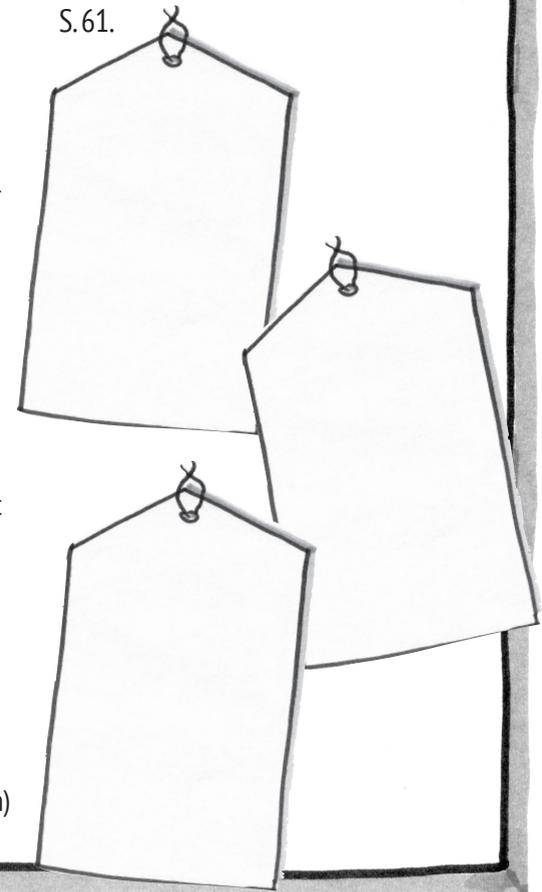
- Abends 3 Dinge notieren, für die du dankbar bist
- 5 Min. meditieren
- 1 unbekannte Person freundlich grüßen

- 1 Person mit einer Kleinigkeit etwas Gutes tun (z. B. sich bedanken)
- 1 kleine unerledigte Sache tun (E-Mail, Danke, Postkarte, Formular ausfüllen, Anruf etc.)
- 1 Gedicht lesen
- Musikinstrument 5 Min. spielen/ausprobieren/lernen

Meine 3 neuen Minigewohnheiten:
Schreibe sie ebenfalls in die Labels auf S.61.

Im Arbeitskontext

- 1 Kunden/Klienten fragen, was du besser machen kannst
- 1 Idee aufschreiben, wie du eine Stärke noch besser einsetzen kannst
- 1 Person aus deinem Netzwerk kontaktieren und ihr etwas Gutes tun/Nettes sagen
- 1 Ordner (Computer) aufräumen
- 5 Min. Ordnung auf deinem Schreibtisch schaffen
- 50 Wörter schreiben (Blog, Tagebuch)



3-Sekunden-Zeitlupe

Kennst du das? Dein Partner/deine Partnerin macht mal wieder irgendwas nicht „richtig“ und du schießt ganz automatisch los: „Du weißt doch, wie mich das nervt! Wie oft muss ich dir das noch sagen!“ Dein Unterbewusstsein spielt diesen manchmal schon hunderfach gespielten Satz ab, der aber kein bisschen zu einer konstruktiven Veränderung beiträgt.

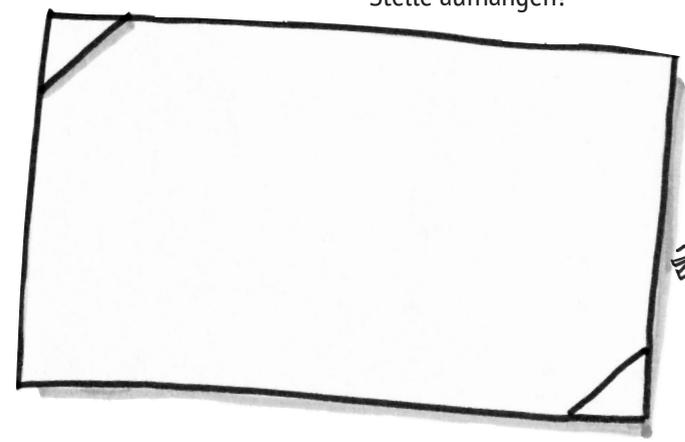
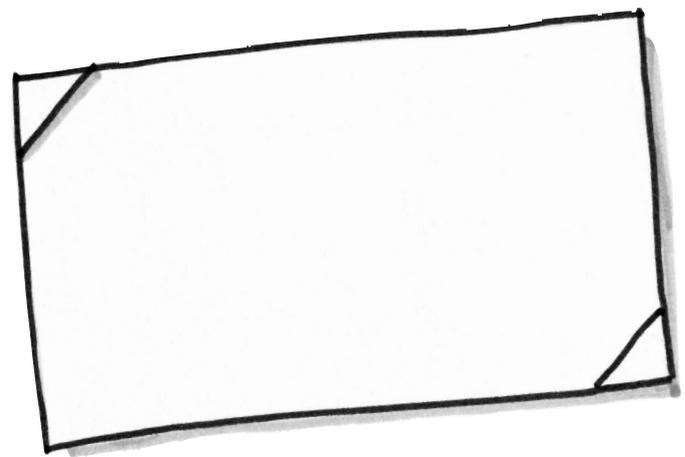
Diese automatische Reaktion des Unterbewusstseins, die gerade in Stresssituationen anspringt, führt dazu, dass wir die Dinge so wie immer machen und damit an den kleinsten Veränderungen scheitern. Wenn wir diese Spielchen bewusster wahrnehmen, können wir in den Situationen auf Zeitlupe umschalten. Dreh innerlich die Geschwindigkeit in der Kommunikation runter. Zähle auf drei und atme dabei ruhig. Dreh dich ganz bewusst

und präsent zu deinem Partner/deiner Partnerin und lächle. Schau dann, was intuitiv an alternativen Sätzen in dir aufsteigt und durchbrich mal – nur zur Probe – deine/eure Spielchen.

Diese Übung mag sich unbedeutend anfühlen. Aber mit ihr trainierst du, dich nicht von deinem unbewussten Reiz-Reaktionssystem steuern zu lassen. Du schwingst dich damit sozusagen wieder in den Sattel deines Lebens.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“
Viktor Frankl

Kritzele unten in die Kästchen zwei Zeitlupe-Situationen, in denen du dir die Macht über deine Entscheidung zurückholst. Vielleicht willst du sie ausschneiden und als Erinnerung an einer passenden Stelle aufhängen?



Triggern, Nudging und Temptation-Bundling

Hier verrate ich dir drei Veränderungs-Hacks, mit denen du deine Gewohnheiten erfolgreich aufbauen kannst. Nimm deine Ergebnisse mit auf Seite 59 oder 61.

Triggern

Hänge deine Gewohnheit an eine bereits bestehende Regelmäßigkeit oder eine andere Gewohnheit in deinem Tagesablauf dran. Sie wird so zum Auslöser für deine neue Gewohnheit:

- ✗ Wenn du morgens die Kaffeemaschine einschaltest, kannst du danach direkt ein Glas Wasser trinken.
- ✗ Wenn du die Zähne putzt, kannst du gleichzeitig eine positive, strahlende Haltung vor dem Spiegel üben, mit der du dein Selbstbewusstsein stärkst: Schultern nach hinten, Augen auf, gerade Wirbelsäulenaufrichtung, Becken leicht nach vorne kippen.

Nudging

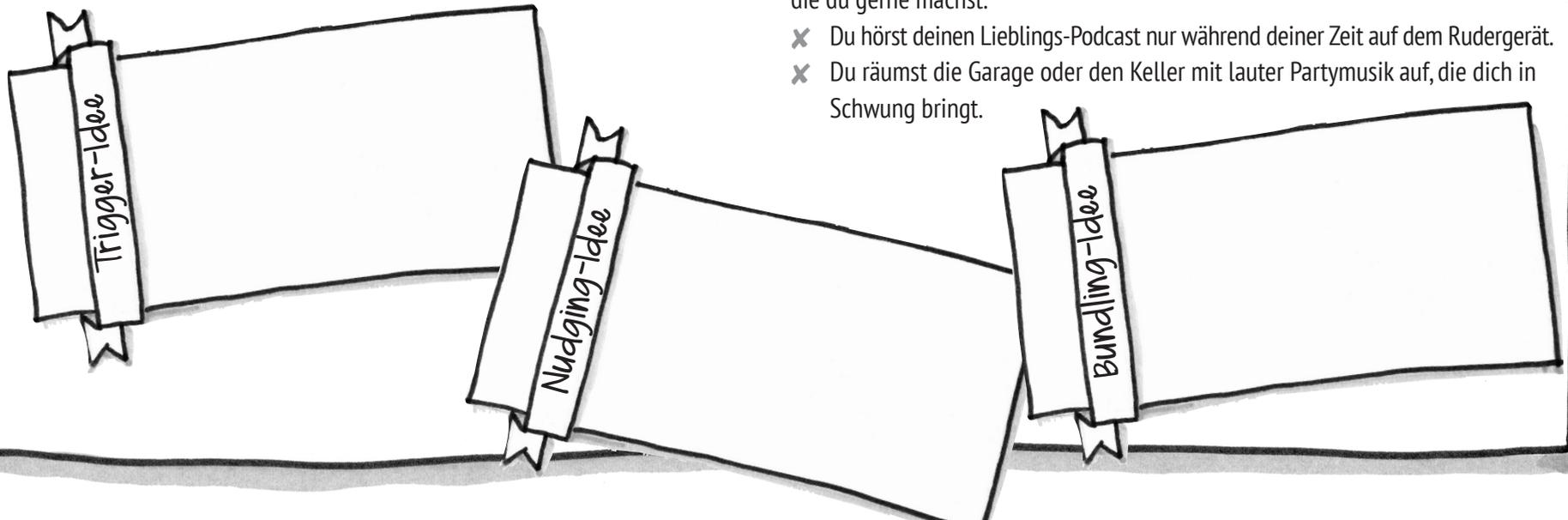
Mit Nudges präparierst du dein Umfeld, um dich möglichst leicht zum gewünschten Verhalten zu bewegen. Du gibst dir damit sozusagen einen kleinen Schub in die richtige Richtung:

- ✗ Du legst dir jeweils am Abend vorher die Tagesplanung auf deinen aufgeräumten Schreibtisch, auf der zusätzlich dein erstes und wichtigstes To-do des Tages groß markiert ist.
- ✗ Du stellst deine Joggingsschuhe und -klamotten direkt neben dein Bett, damit du fast schon darüber fällst.

Temptation-Bundling

Du kombinierst eine dir (erst einmal) unangenehme Tätigkeit mit einer anderen, die du gerne machst.

- ✗ Du hörst deinen Lieblings-Podcast nur während deiner Zeit auf dem Rudergerät.
- ✗ Du räumst die Garage oder den Keller mit lauter Partymusik auf, die dich in Schwung bringt.



Deine Mitspieler/innen

In Veränderungsprozessen gehen wir nie alleine auf das Spielfeld. Manche Personen sind Mitglieder der eigenen Mannschaft, manche sind Konkurrenten.

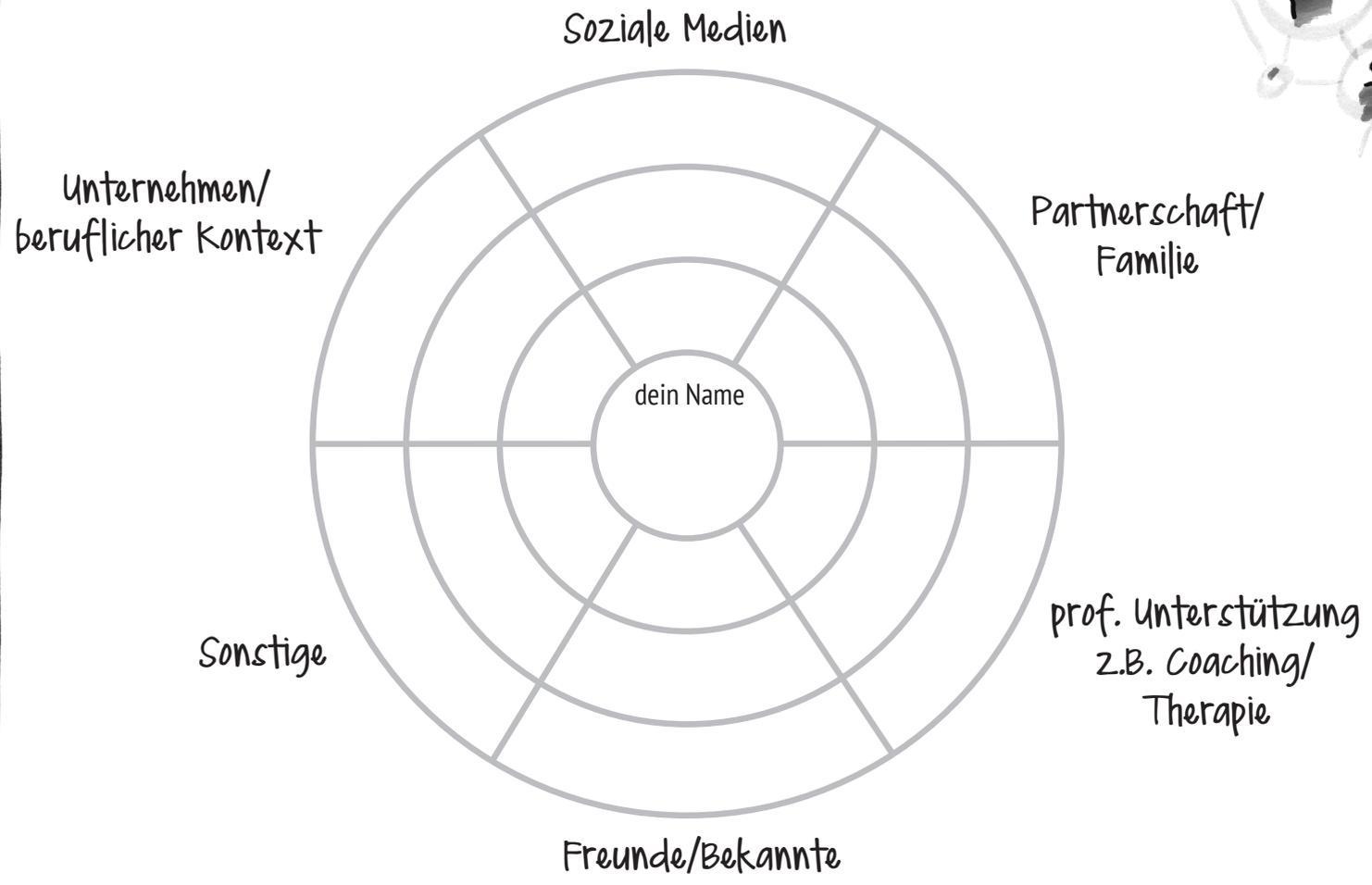
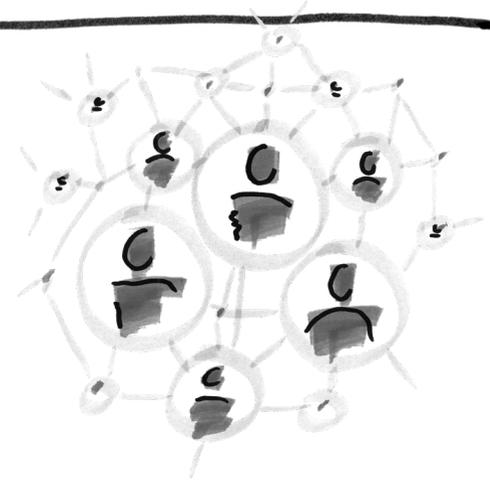
Analysiere hier ein bis zwei deiner schwierigsten „Gegner“ (Partner, Chef, Kollegen, Kinder), mit denen du in deiner Veränderungssituation gerade ein Problem hast. Oft sind das die Personen, denen du die „Schuld“ daran gibst, dass es mit deiner Veränderung nicht so richtig läuft. Sieh selbst, ob du etwas von ihnen lernen kannst.



	Mitspieler 1	Mitspieler 2
Wo liegen deine versteckten oder offenen Konfliktsituationen auf deinem Veränderungsweg?		
Wenn du dich in die Perspektive deines Gegenübers hineinversetzt, welche guten Gründe und Argumente hat er oder sie?		
Welche Wünsche hast du an deine „Gegner“/ „Gegnerin“? Äußere diese in der Ich-Form: „Mir ist wichtig, dass ..., deswegen bitte ich dich/wünsche ich mir von dir ...“ Aber: Lass deinem Gegenüber die Entscheidungsfreiheit, ob er dein Anliegen erfüllt oder nicht.		
Welche guten Gründe deines „Gegners“ bringen aktuell eure gemeinsamen Ziele voran? Sag ihm/ihr das gerne, was du daran schätzt.		

Unterstützung ausbauen

Trage hier die Menschen deines näheren und weiteren Netzwerks ein, die dich in deinem Veränderungsprozess unterstützen können. Je näher du die Person im Zentrum einträgst, desto besser kann sie dich unterstützen. Wen bittest du konkret um was? Schreib das in Rot dazu und überleg dir einen Termin, wann du das genau tun willst.



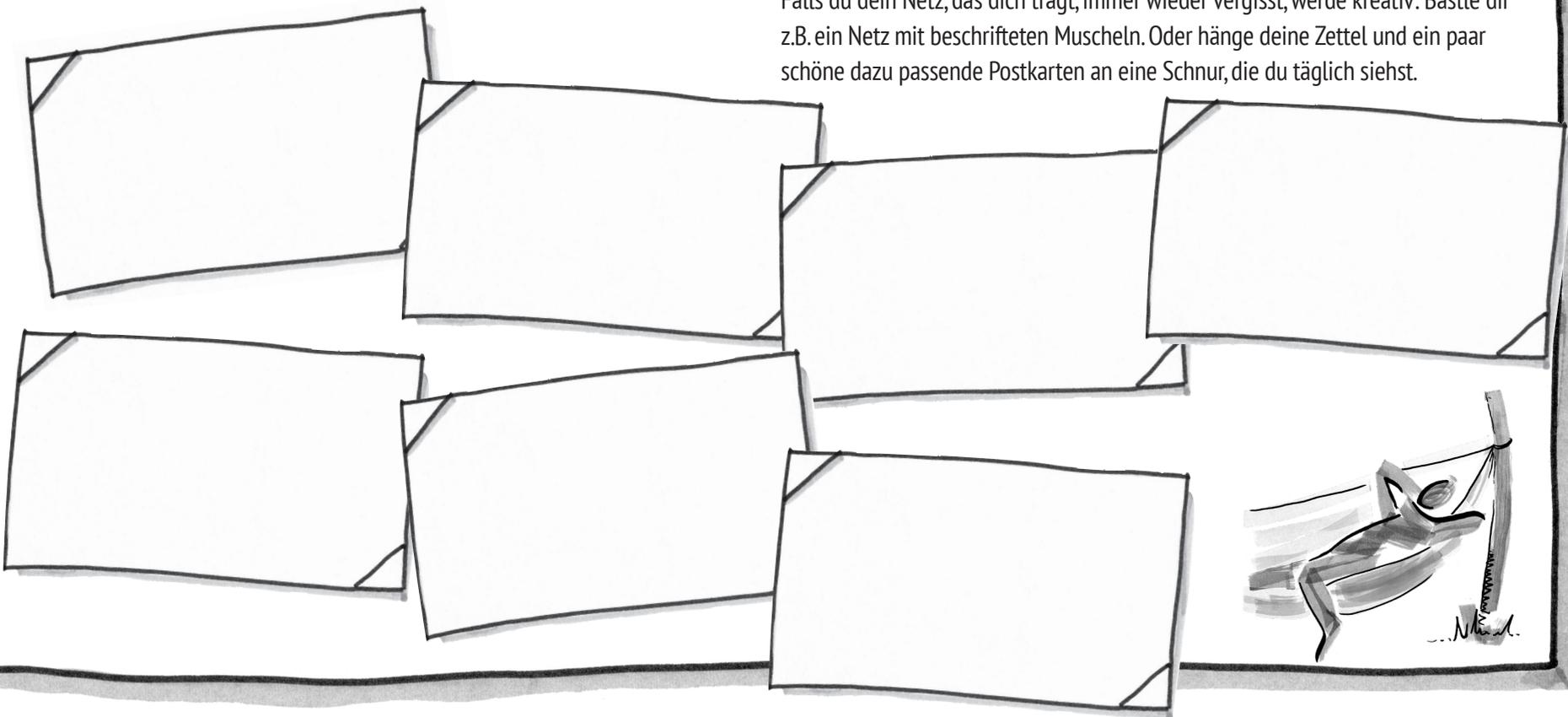
Dein Sicherheitsnetz

In unsicheren Zeiten können wir unser eigenes persönliches Sicherheitsnetz spannen, mit dem wir uns selbst Halt geben. Dazu gehören bestimmte Einstellungen und Lebensweisheiten, aber auch Gewohnheiten und Aktivitäten, die uns guttun. Diese Aspekte zusammen führen zu einem Grundvertrauen (Gefühl von Kohärenz), das uns zuversichtlicher in Veränderungsprozesse aller Art gehen lässt. Schreibe hier ein paar Einstellungen oder konkrete Handlungen auf, die dein Sicherheitsnetz aufspannen.

Hier ein paar Beispiele:

- ✗ Ich bekomme immer Unterstützung, wenn ich in meinem Umfeld um Hilfe bitte.
- ✗ Ich kann über mich selbst lachen.
- ✗ Essen hält bei mir Leib und Seele zusammen.
- ✗ Mein Schlaf ist mir heilig, am nächsten Morgen gibt es wieder eine neue Chance.

Falls du dein Netz, das dich trägt, immer wieder vergisst, werde kreativ: Bastle dir z.B. ein Netz mit beschrifteten Muscheln. Oder hänge deine Zettel und ein paar schöne dazu passende Postkarten an eine Schnur, die du täglich siehst.



5 Dranbleiben bis zum Ziel

Ich hoffe sehr, du bist inzwischen schon viel weiter auf deinem Veränderungsweg, als du jemals dachtest. Aber wie bei jeder Reise gibt es kleine und größere Gefahrenstellen, die du meistern musst, um auch wirklich ans Ziel zu kommen.

Ist das der Teil, den du auch so wenig magst wie ich? Es ist oftmals wenig inspirierend, den Weg beharrlich weiterzugehen. Es macht mehr Spaß, etwas Neues zu beginnen, anstatt ein langwieriges Veränderungsprojekt genau dann weiter voranzutreiben, wenn es anstrengend wird.

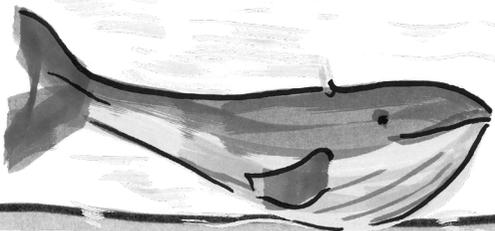
Mit den Kritzelübungen in diesem letzten Teil machst du dir bewusst, wo deine Stolperschwellen sind und wie du sie überwinden kannst. Du erhältst Unterstützung von besonderen Tieren, wenns hart auf hart kommt. Du sprichst mit deinen Zweifeln und ermutigst dich selbst, wenn du Gefahr läufst, aus der Veränderungskurve zu fliegen. Wir starten noch einmal in eine neue Trainingsrunde für dein Mindset.

„Geniale Menschen beginnen große Werke, fleißige vollenden sie.“
Leonardo da Vinci

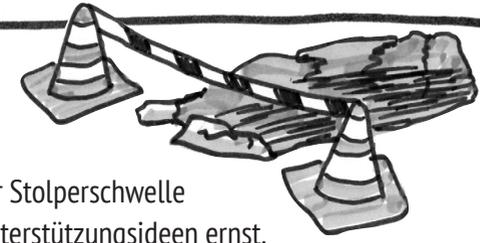
Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, wann denn endlich geplant wird. Das ist ja das, was die meisten Menschen als Erstes tun, wenn es um Veränderung geht.

Jetzt endlich darfst du sauber planen. Denn jetzt hast du verstanden, was du überhaupt planen willst. Denn viele Wege führen in den Veränderungsdschungel. Nur wer genau weiß, wohin er will und warum er da hin will, kommt gut durch das Unterholz.

Abschließend lernst du noch ein Schweizer Taschenmesser für Problemstellungen aller Art kennen und lädst den Zufall ein, dir auf die Sprünge zu helfen.



Stolperschwellen



Wann genau fliegen die meisten Menschen aus der Kurve bei ihren Veränderungsvorhaben? Ich habe im Coaching vier große Stolperschwellen identifiziert.

Wenn du dich hier bei einer Stolperschwelle wiederfindest, nimm die Unterstützungsideen ernst.

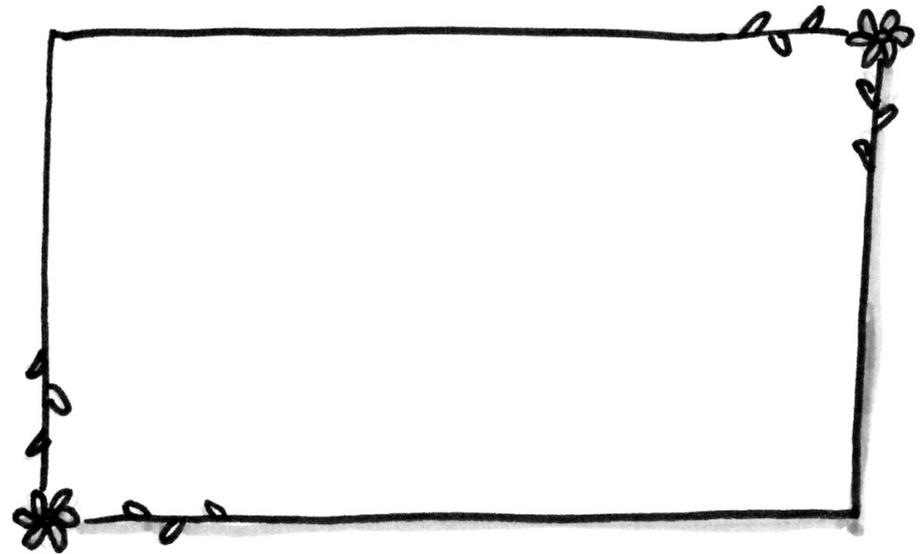
Stolperschwelle	Das könnte dahinterstehen	Unterstützungsidee
1. Erst gar nicht losgehen, nicht mal den ersten kleinen Schritt.	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Träumen und Reden ist schöner als Handeln. Manche Menschen möchten sich nicht ihr Luftschloss zerstören lassen – das ist ihr gutes Recht. In der Beratung nennen wir sie dann „Besucher“, nicht „Klienten“. ✗ Diese Menschen schauen schon lange zu, wie ihr Leben an ihnen vorbeizieht. Dieser Zustand ist zur Normalität geworden. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mach dir deine verdeckten Gewinne klar und stelle eine mittelfristige Kosten- und Nutzungsrechnung auf (S. 45). ✗ Mach dir deine Glaubenssätze klar. Vielleicht steht dahinter einfach eine zu groß gewordene Angst (S. 42 und 44). ✗ Belohne dich richtig dick für die ersten Schritte.
2. Nach den ersten ein bis zwei motivierten Wochen aufhören.	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Diese Menschen verausgaben sich. Sie starten stark mit Leidenschaft, aber die Veränderung ist nicht genug emotional abgesichert und reflektiert. Das kennen wir alle von schwungvollen Neujahrsvorsätzen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Nimm dir vor der Umsetzung Zeit mit einigen Übungen des Buchs. Versuche zu verstehen, ob du den Preis für die Veränderung wirklich zahlen willst und ob es auch der richtige Zeitpunkt für deine Veränderung ist.
3. Aufhören, wenn es heftig wird (S. 35 Reise – Zeit der Prüfungen)	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Manche Veränderungsziele brauchen einen langen Atem, z.B. Abnehmziele, Sport- und Gesundheitsziele, ein Haus bauen, Geld für eine Weltreise sparen etc. Hier geht es auch darum, den Verzicht auf kurzfristige Genüsse zugunsten unseres langfristigen Ziels hinzubekommen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Hier helfen dir die Minigewohnheiten, die unter dem Abwehrradar unseres Unterbewusstseins bleiben, weil dieses sich sehr ungern auf Verzicht oder strenge Regeln einlässt. ✗ Hier hilft auch eine klare emotionale Ausrichtung, positive Visualisierung und das Wooten (S. 59 und 64).
4. Fast am Ziel aufhören oder kurz danach einen Rückfall erleiden.	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Das ist in meinen Augen der traurigste Verlauf. Hier hat es jemand fast geschafft und macht kurz vorher oder nach der Zielerreichung einen Rückzieher. Meine Beobachtung ist, dass das Umfeld hier nicht „mitgenommen“ wurde und einen starken Gegensog ausübt. 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Die wenigsten Veränderungen kannst du ganz alleine schaffen. Such dir unterstützende Menschen und halte dich von denen möglichst fern, die gegen deine Veränderung sind – aus welchen Gründen auch immer (S. 58 und 70). ✗ Feiere jeden Tag die letzten Meter zum Ziel, sieh diese Wegstrecke als großes Finale!

Unterstützung aus der Tierwelt

Auf welche Art und Weise willst du dein Veränderungsvorhaben umsetzen? Heimlich und leise, mit großem Trara, unbeirrbar, in der Gruppe? Welches Tier passt zu deiner Vorstellung? Welche Musik wählst du, die genau dein Umsetzungsgefühl ausdrückt? Es lohnt sich, hier auch einmal ein bis zwei Stunden zu suchen. Sowohl das Tier als auch das Lied sind eine große Unterstützung, wenn dir Zweifel kommen oder deine Veränderungsenergie gegen null geht. Hier einige Tier-Inspirationen:

Ich habe bei einer wichtigen Veränderung z. B. ein Nashorn für mich entdeckt und mir vorgestellt, es prescht wie bei einer Stampede unaufhaltsam auf sein Ziel zu. Tatsächlich war dieser Zustand von Unbeirrbarkeit nicht besonders freundlich für mein Umfeld, aber manchmal braucht es auch das. Dazu habe ich dann den Song „Requiem for a Dream“ gewählt, der genau das Gefühl ausdrückt, mit dem ich mich auf die Veränderung zubewege. Und ich bin tatsächlich in diese Nashorn-Stampf-Bewegung gegangen, um die Kraft im Körper zu spüren. Trau dich, es sieht dich keiner und es lohnt sich!

Zeichne dein Tier hier hin. Welcher Song unterstützt dein Veränderungsziel?



Immer nur der nächste Schritt

Nicht in der Gegenwart zu leben, ist der größte Fehler, den wir auf unserem Veränderungsweg machen können. Wenn wir ständig den verpassten Chancen unserer Vergangenheit nachtrauern oder uns Sorgen machen um den Veränderungsberg, der vor uns liegt, und wie wir das um Himmels willen alles schaffen sollen – dann leben wir nicht in der Gegenwart. Und die kleinen Schritte der Veränderung passieren einzig und allein in unseren gegenwärtigen Handlungen.

Ein spirituelles Gedicht drückt diesen Gedanken für mich sehr gut aus:

Meine Vergangenheit
kümmert mich nicht mehr,
sie gehört dem göttlichen Erbarmen.

Meine Zukunft
kümmert mich noch nicht,
sie gehört der göttlichen Vorsehung.

Was mich kümmert und fordert, ist das Heute.
Das aber gehört der Gnade Gottes
und der Hingabe meines guten Willens.

Franz von Sales



Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner Freundin Momo sein Geheimnis:

„Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.

Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?

Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.

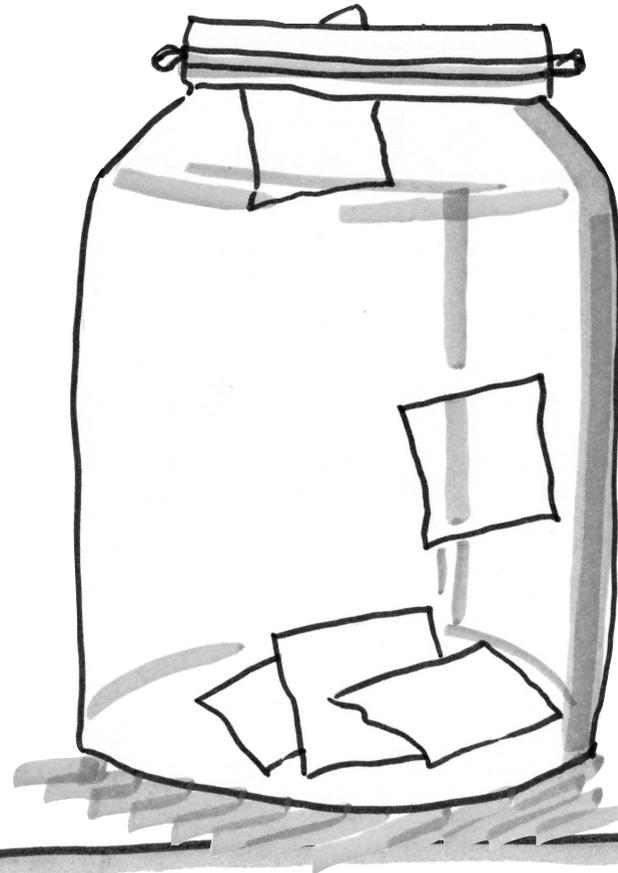
Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

Michael Ende

Das Glas der kleinen Erfolge

Sammele hier in dem Glas alle kleinen Erfolge auf deinem Veränderungsweg. Schreib sie rein. Oder noch besser: Stell dir eine Vase oder ein schönes Dekoglas hin und schreib auf bunte Post-its, was du täglich zum Erreichen deines Veränderungsziels getan hast. Schreib auch gerne ein Datum drauf. Wenn du die Punkteplanung von S. 61 mit Post-its durchführst, kannst du deine Punktezettel direkt nach der Ausführung in das Glas werfen.

So oft verlieren wir aus den Augen, aus wie vielen kleinen Schritten eine größere Veränderung besteht. Das Gefühl, diese Schritte im Nachhinein noch einmal anzuschauen und zu feiern, ist unbeschreiblich. Auch die kleine Geste, etwas in ein Glas zu werfen und dabei zuzusehen, wie sich das Glas füllt, macht im positiven Sinne süchtig.



Ausrutscher sind normal

Kannst du dich an ein Veränderungsvorhaben erinnern, bei dem du nach den ersten ein oder zwei Ausrutschern aus der Kurve geflogen bist? Mach einfach unbeirrbar weiter und lass dich von Ausrutschern nicht verunsichern.

Hier einige Regeln im Umgang mit Ausrutschern:

- ✗ Ausrutscher sind normal, sie gehören zu Veränderungswegen dazu.
- ✗ Ausrutscher sind da, um daran zu lernen.
- ✗ Mach nach einem Ausrutscher sofort wieder normal weiter.
- ✗ Wenn du zwei oder mehr Ausrutscher hintereinander hast, befasse dich

nochmal gründlicher mit deinem Veränderungsziel (S. 17 und S. 59) und überprüfe nochmal, ob es auch wirklich deins ist.

- ✗ Checke dein Mindset (S. 40 und 49). Gibt es noch einzelne Sätze, die dir im Weg stehen, dann mach noch mal die Übung auf S. 45.

Schreibe hier deine Gründe für die Ausrutscher auf und sammle Strategien, wie du das nächste Mal in ähnlichen Situationen mit der Herausforderung umgehen willst. (s. S. 64).

Ausrutscher:

Grund:

Strategie:



Ausrutscher:

Grund:

Strategie:

Ausrutscher:

Grund:

Strategie:

Ermutigung bei Zweifeln

Immer wieder Zweifel auf langen Wegstrecken zu haben, ist ebenfalls normal. Wir entscheiden aber, wie wir mit diesen Zweifeln umgehen. Wir entscheiden, ob die Zweifel die Regie übernehmen oder ob wir weiterhin unser Drehbuch selbst schreiben. Das intuitive Schreiben ist eine gute Möglichkeit, deine inneren Zweifel zu überwinden. Setz dich mit einem leeren Blatt oder diesem Workbook hin und schreibe deine Zweifel auf. Stell dir vor, dir antwortet eine wohlwollende, weise Person, die deinen Prozess komplett im Überblick hat. Du kannst dir auch

Vera Enderung vorstellen, wenn sie dir sympathisch ist. Oder stell dir vor, du kommunizierst direkt mit deinem besten großen Selbst. Das Wichtigste ist, dass du in einen Schreibdialog gehst. Dein genervtes, verzagtes oder ängstliches Ich fängt an, schreibt sich alles von der Seele und stellt eine Frage. Dann hörst du nach innen und lässt die Antwort aufsteigen und schreibst diese direkt auf. Neal Donald Walsh hat genau so seinen mehrbändigen Bestseller „Gespräche mit Gott“ geschrieben. Probier es aus, es funktioniert!

Du bist dran:

Liebe Vera,

ich bin gerade so von mir enttäuscht. Jeden Tag versuche ich wieder und wieder, meine Ausgaben in den Griff zu bekommen. Ich habe so viel an meiner Einstellung zum Thema Geld gearbeitet und mein Plan ist sicher auch gut, aber ich fliege täglich aus der Kurve und kaufe doch wieder Kleinigkeiten, die komplett unnötig sind. Hast du noch eine Idee für mich?

Liebe Hannah, hast du schon beobachtet, was du fühlst in den Momenten, wo du den Kaffee oder das Schmuckstück oder den Kosmetikartikel kaufst?

Klar, ich bin frustriert. Ich habe mich mal wieder von meiner Kollegin oder von Peter kleinmachen lassen und mich nicht gewehrt. Da muss ich mich trösten.

O. k., dann hast du gar kein Geldproblem, oder? Also, was könntest du tun?

Ihnen meine Meinung sagen? Aber ob ich mich danach besser fühle?

Ich denke schon, wenn du es auf eine gute Art überbringst, dass ihr beide das Gesicht wahrh. Du kennst das: Mir fällt auf, dass ..., Ich wünsche mir von dir ..., geht das für dich in Ordnung?

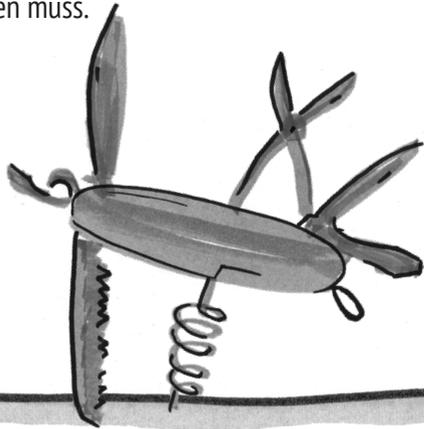
Danke, ich versuch's. Drück mir die Daumen.

Dein Schweizer Taschenmesser für Probleme I

Im Verlauf deines Veränderungswegs wird es immer wieder zu neuen unvorhersehbaren Problemen kommen. Hier gebe ich dir eine Universalübung an die Hand. Sie ist am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig, liefert aber immer gute und kraftvolle Lösungen.

So gehts

1. Beschreib dein Problem möglichst genau.
2. Finde eine schöne Tätigkeit, etwas, das du gerne in deiner Freizeit tust. Diese sollte nichts mit dem Problem zu tun haben.
3. Nun übertrage dein Problem auf die Tätigkeit, also in den Bildbereich: „Das wäre im Bildbereich wie ..., es würde sich anfühlen wie ...“ Dies ist der schwierigste Schritt. Stell dir einfach vor, es gäbe eine Störung bei deiner Tätigkeit im Bildbereich.
4. Überlege dann, was du im Bildbereich tun könntest, damit es dir besser geht bzw. das Problem oder die Störung im Bildbereich gelöst würde.
5. Übertrage nun diese Ideen zurück auf das reale Problem. Die Lösung ist manchmal so offensichtlich, dass man diesen Schritt gar nicht mehr explizit durchführen muss.



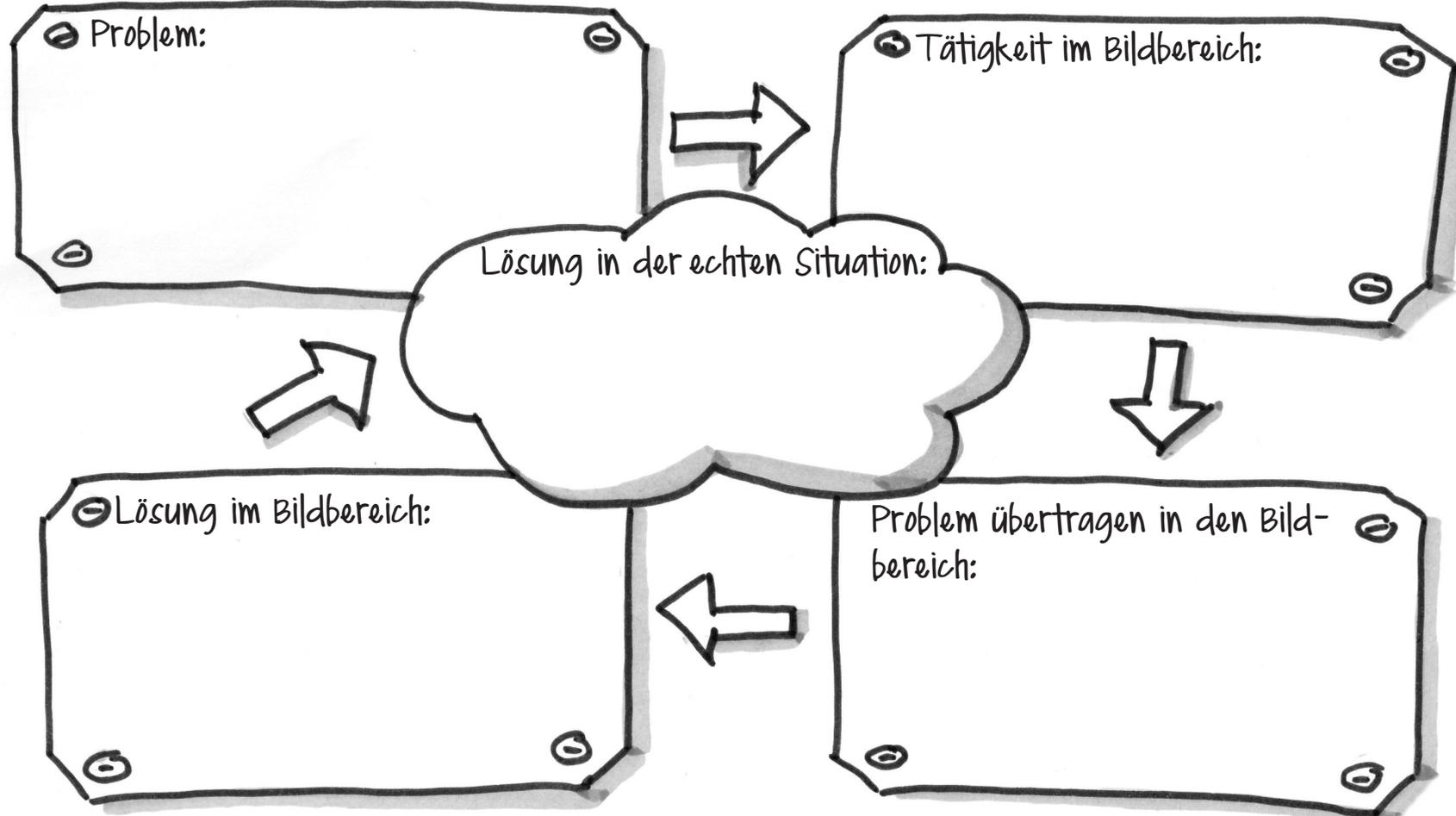
Hier ein Beispiel

1. Klaus P. (31) sitzt im Workshop für Studienabbrecher und hat größte Angst mit seinem bisherigen Lebenslauf in ein anstehendes Vorstellungsgespräch zu gehen.
2. Tätigkeit im Bildbereich: Er tanzt gerne. Standard und Tango.
3. Das Problem im Bildbereich wäre, wie wenn ...
Das Vorstellungsgespräch wäre wie eine Tanzprüfung. Seine Bedenken sind, dass er vielleicht zu wenig vorbereitet wäre oder hier für eine Liga geprüft würde, in der er seiner Ansicht nach noch gar nicht spielt.
4. Lösungsmöglichkeit im Bildbereich:
 - ✗ Er geht erst gar nicht zur Prüfung und bereitet sich besser vor, um dann anzutreten, wenn er bereit dazu ist.
 - ✗ Er tanzt so gut er kann. Er weiß, dass er grundsätzlich tanzen kann. Wenn das, wie er tanzt, noch nicht genügt, dann ist er tatsächlich noch nicht richtig in dieser Liga.
5. Transfer auf das Problem:
Der Transfer liegt auf der Hand. Das Bild des Tanzens hilft ihm, aufrecht in das Vorstellungsgespräch zu gehen. Er tanzt wirklich gerne und wird sein Bestes geben, gut im Gespräch zu tanzen. Seine Tanzpartner sind die Gesprächspartner im Vorstellungsgespräch, das macht sie gleich viel sympathischer. Er weiß, dass er auch führen kann, er wird sich aber auch immer wieder führen lassen, um für sich zu überprüfen, ob es für ihn passt.

Auf der nächsten Seite kannst du ein Problem für dich durchspielen.

Dein Schweizer Taschenmesser für Probleme 2

Spiele nach der Anleitung auf S. 79 ein Problem durch, das dir gerade auf deinem Weg zu schaffen macht. Wenn der erste Durchlauf noch keine befriedigende Lösung bringt, führe den Prozess noch mal mit einer anderen Tätigkeit durch.



Dem Zufall auf die Sprünge helfen

Vor ca. 20 Jahren wurde die Theorie der „plannend happenstance“, also der geplanten Zufälle entwickelt. Wenn das Veränderungsziel klar ist und du dich

Wenn du etwas ganz fest willst, dann wird das Universum darauf hinwirken, dass du es erreichen kannst. Paulo Coelho

gut gelaunt auf den Weg machst, können unglaubliche Dinge passieren. Du hast plötzlich einen Blick für Möglichkeiten und siehst Dinge, die du nie zuvor wahrgenommen hast.

Wenn du dich z. B. selbstständig machen möchtest, begegnest du plötzlich Menschen, Gelegenheiten oder auch Räumlichkeiten, an die du nie zuvor gedacht hast.

Damit diese oft schon magisch anmutenden Zufälle entstehen, musst du zwei Voraussetzungen mitbringen. Öffne deine Wahrnehmung für diese Zufälle und glaube daran, dass es sie geben kann, und fühle dich wertvoll genug, sie zu empfangen. Wenn du denkst, du hast es nicht verdient, dass es auch einmal leicht gehen darf oder dir etwas geschenkt wird, dann wird es auch nicht passieren.

Der Erfinder der Theorie, John Krumboltz, gibt folgende Empfehlungen:

- ✗ Habe den Mut, dich auch an Menschen mit „großen Namen“ zu wenden und nach Unterstützung zu fragen. Biete aber selbst auch etwas Nützliches an.
- ✗ Bleibe trotz Rückschlägen an deiner Sache.
- ✗ Versuche etwas anderes, Neues, um dein Ziel dennoch zu erreichen, auch wenn der erste Weg nicht klappt.

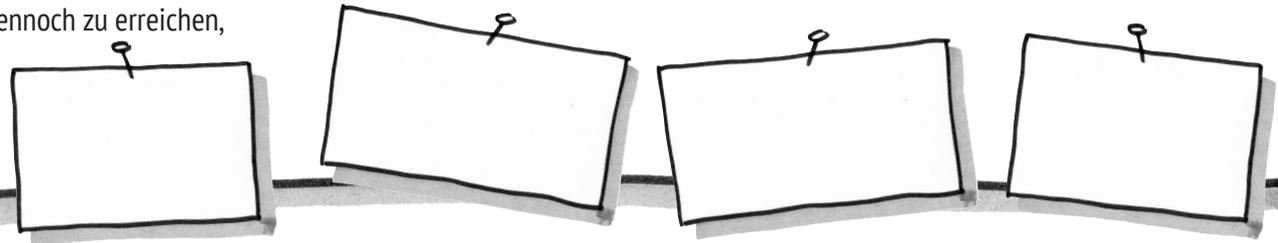
Geht mit dem Zufall spazieren

Wenn wir in der Welt unterwegs sind, kann alles mit uns in Kommunikation treten, ein Blick, die rote Ampel, eine bestimmte Farbkombination, ein Geruch, ein vergessen geglaubtes Lied mit seinem Text, ein krummer Baum, die Handlung eines anderen Menschen, eine Wolkenformation etc.

Wenn du in deiner Veränderung irgendwie steckengeblieben bist, dann geh mit der Frage spazieren: „Und was jetzt?“ „Wie kanns weiter gehen?“ „Was ist jetzt für mich dran?“ Unsere Intuition liefert uns bei einem Spaziergang in der Natur oder in der Stadt liebend gerne Antworten. Allerdings sind diese oft bildhaft verpackt und du musst sie erst noch interpretieren. Nimm auch hier die erste Idee, die deine Intuition dir schenkt.

Es ist gut, eine Weile erst zu laufen, um die Alltagsgedanken loszuwerden. Je nachdem, wie tief du feststeckst, kann das schon mal ein bis zwei Stunden dauern, bis du merkst, wie du ruhiger wirst. Fokussiere nichts, stelle deine Wahrnehmung einfach so offen, wie du nur kannst.

- ✗ Was fällt dir ins Auge, wo bleibst du mit deiner Aufmerksamkeit hängen?
- ✗ Könnte das symbolisch eine Antwort auf deine Frage sein? Mach ein schnelles Handyfoto davon, wenn dir nicht gleich einfällt, was das bedeuten könnte und denke später noch mal darüber nach. Schreibe hier deine Fundstücke hinein und was sie für dich und deine nächsten Schritte bedeuten könnten.



Für Veränderungsprofis

Nachdem du dieses Heft mit einer wichtigen Veränderung für dich durchlaufen hast, möchtest du vielleicht mehr davon. Stell dir auch vor, dass es mit jeder Veränderung, die du stemmst, leichter wird. Du wirst sehen, du traust dir immer größere Veränderungen zu.

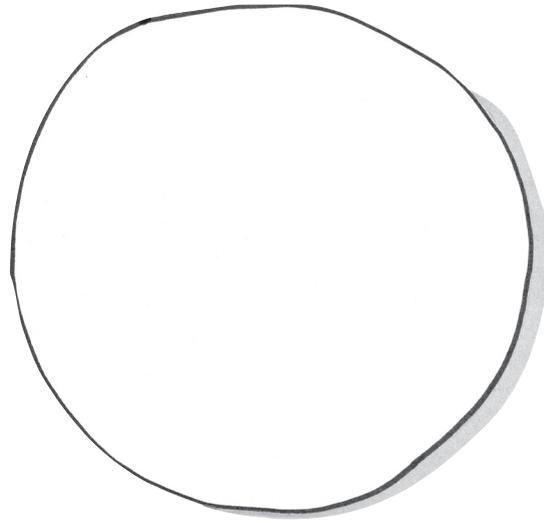
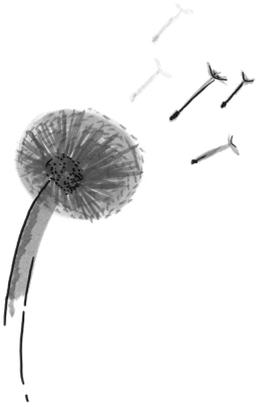
Du kennst vielleicht die Dinge, die Menschen auf dem Sterbebett bereuen?

1. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.“
2. „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“
3. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“
4. „Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrecht erhalten.“
5. „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Was sind die Dinge, die du bereuen würdest? Was sind deine Schlüsselprojekte, deine Veränderungsvorhaben, die dein Leben noch rund machen würden?

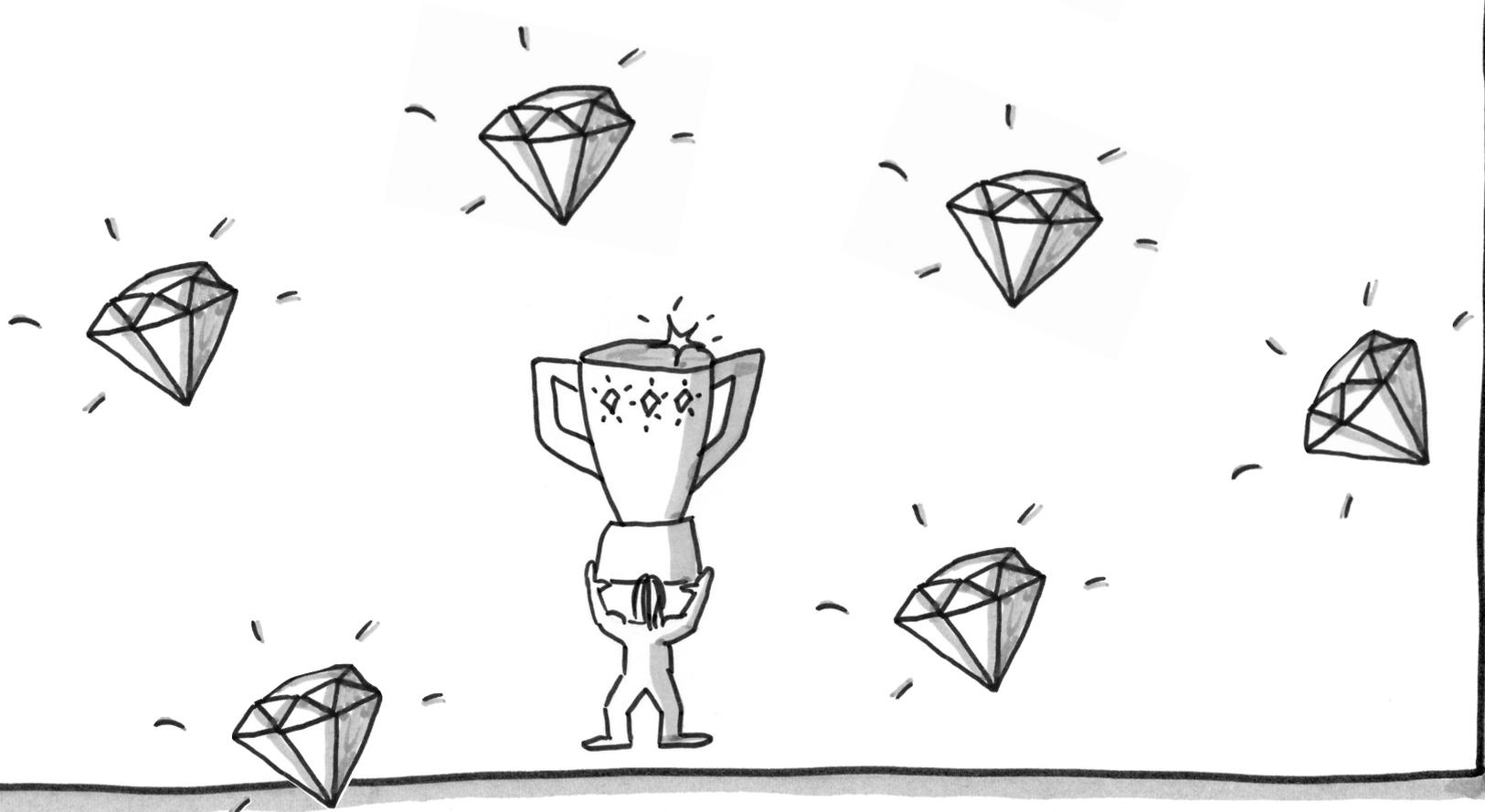
Zeichne hier ein, wie rund dein Leben schon ist. Zu wie viel Prozent ist dein Kreis schon gefüllt?

Dann überlege dir, was du noch aus der Rückschau heraus brauchst, damit du am Ende deines Lebens sagen kannst: Ich habe ein gutes Leben geführt, es hat nichts mehr gefehlt. Schreibe deine Ideen um den Kreis herum. Mach aus einem dieser fehlenden Puzzlesteine dein nächstes Veränderungsprojekt! Wähle das, was dir am meisten Freude bereiten wird oder was dich gefühlt den größten Schritt voranbringt hin zu einem erfüllten Leben. Du hast nun alle deine Veränderungstools an der Hand, mit denen du jede Veränderung umsetzen kannst – nutze sie weise.



Den Pokal heimbringen

In jeder Heldenreise findet der Held oder die Heldin einen Schatz, den Heiligen Gral oder ein besonderes Elixier, das er oder sie dann mit in die Gemeinschaft zurückbringt. Halte hier nach deiner langen Veränderungsreise kurz Rückblick, was du alles an Wertvollem für dich entdeckt hast. Schreibe es an die Edelsteine. Genieße es und lass dich feiern.



Zum guten Schluss

Schauen wir uns das Universum oder auch nur die direkte Natur um uns herum an, sehen wir einen täglichen Veränderungsfilm. Tatsächlich sind wir Teil dieses Films. Wieso denken wir Menschen, wir wären von diesem Grundprinzip des Lebens ausgeschlossen oder versuchen uns selbst davon abzutrennen?

Stell dir einfach vor, du bist mit dem Großen und Ganzen verbunden. Es spielt eine Rolle, ob du das Beste aus dir und deinem Leben machst. Möglicherweise nicht nur für dich, sondern auch für die ganze Welt. Auch wenn du gar nicht genau weißt, wie deine Wirkung aussieht. Wir alle beeinflussen unser Umfeld durch die Art und Weise, wie wir denken, was wir ausstrahlen und wie wir handeln.

Wenn die Aussage des Sufi-Mystikers Rumi stimmt, dann tragen wir alle Verantwortung füreinander. Unsere Veränderungsfähigkeit hilft anderen, sich ebenfalls verändern und entfalten zu dürfen.

In diesem Sinne freue ich mich, wenn du losgehst – jeden Tag wieder neu. Und ich hoffe, dass du durch die ein oder andere Kritzelübung Lust bekommen hast, unterwegs zu sein und den Veränderungsweg immer wieder neu zu genießen.

„Wir begleiten uns alle gegenseitig nach Hause.“

Rumi

Das Einzige, was zählt, ist, dass du dich magst und deinen eigenen authentischen Weg in der Absicht gehst, damit einen positiven Unterschied in der Welt zu machen.

Laura Malina Seiler



Zu zweit geht's leichter – lass dich unterstützen

Mit viel Freude begleite ich seit über 15 Jahren Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen. Dazu bin ich als Coach, Laufbahnberaterin, Supervisorin und Berufspädagogin umfassend ausgebildet. Es ist mein Herzensanliegen, Menschen zu unterstützen, damit sie mit jeder Veränderung immer näher zu sich selbst kommen und dem Leben, das sie führen wollen.

Das bekommst du im Veränderungscoaching:

- ✗ Ein kostenloses telefonisches Vorgespräch (20-30 Min.), damit ich verstehe, warum es bei dir genau geht und dir eine Einschätzung geben kann, ob Veränderungscoaching überhaupt das Richtige für dich ist.
- ✗ Vorbereitungsaufgaben aus dem Kritzelheft, aber auch darüber hinaus passend zu deinem Veränderungswunsch.
- ✗ Meine einfühlsame, aber auch klar strukturierte und effektive Veränderungsbegleitung vor Ort, in der du große Schritte deines Veränderungsprozesses mit meiner Begleitung erarbeitest und durchlebst.
- ✗ Einen klaren Plan, der auf dich und dein Leben zugeschnitten ist, wie du dein Veränderungsvorhaben bestmöglich in deinem bewegten Alltag weiter umsetzen kannst.
- ✗ Ganz nebenbei baust du jede Menge Veränderungsfähigkeit und vielleicht sogar Veränderungsfreude auf, so dass dir deine nächsten Veränderungen schon viel leichter fallen.

Wie geht das praktisch:

- ✗ Du kontaktierst mich per Mail über mn@meinberufsweg.de und du erhältst Terminvorschläge für das telefonische Vorgespräch.
- ✗ Wenn wir zusammenarbeiten wollen, bekommst du deine Vorbereitungsaufgaben und wir finden einen Termin, an dem du in meine Praxis in Neckargemünd im schönen Neckartal bei Heidelberg kommst.
- ✗ Je nach Umfang deiner Veränderung werden wir drei bis fünf Stunden am Stück arbeiten. Natürlich ist für dein leibliches Wohl gesorgt.
- ✗ Du gehst mit geklärtem Mindset und einem klaren Plan für die nächsten Wochen nach Hause. Auf Wunsch begleite ich dich per Telefoncoaching weiter bei der Umsetzung.

Ich wünsche dir jede Menge Energie und Entdeckergeist, damit du möglichst bald ein erfülltes Leben in Freiheit und Freude führst. Es macht Spaß, auf den Wellen der Veränderung zu surfen!

Ich freue mich auf dich!

Martina (www.meinberufsweg.de/veraenderungencoaching)



Das Spezialheft für deine berufliche Veränderung

Dieses Workbook zeigt dir den Weg zu dem Job, der wirklich zu dir passt. Diesen Weg kannst du einfach mal gehen, nur so um zu schauen. Es tut auch gar nicht weh, denn die Arbeit mit dem Kritzelbuch läuft fast wie nebenbei.

Und wenn es dich packt und du bei einer Idee anbeißt – umso besser. Denn dann könnte sich dein Leben gleich ab heute mit den ersten Minischritten zum Positiven verändern. Genau, dein ganzes Leben, nicht nur dein Job. Denn die Ergebnisse in diesem Workbook wirken sich insgesamt positiv auf dein Selbst-Bewusstsein und dein Selbst-Wertgefühl aus.

Das Arbeitsheft kann über den Buchhandel oder Amazon bestellt werden: ISBN: 978-3743174030
Jetzt auch **Design your Job-Workshops** unter:
www.meinberufsweg.de/design-your-job



1. Weil ich es mir wert bin!

Manchmal gestehen wir uns aus den unterschiedlichsten Gründen eine berufliche Perspektive, die Spaß macht, nicht zu.
Schreibe dir selbst einen Brief. Hier einige Anregungen für den Inhalt, der dich glücklich macht.

Leg den Brief in eine Schublade mit Datum und dem Vermerk „Erst in 3 Jahren öffnen“.
Versende ihn als Flaschenpost in einem Fluss.

Lass ihn als Papierflieger von einem Turm fliegen.

Vertraue darauf, dass ein Job da ist, der dir könnte, gar viele!

2. Das mache ich gerne

Schreibs einfach rein oder dazu.

Das kann ich gut ...

Dabei komme ich in den Flow ...

Das fällt mir leicht ...

Damit glänze ich ...

Wenn ich das tue ... dann läuft's

2.4

Weiterbildungen für Kolleginnen und Kollegen

- × 12 intensive Tage an 6 Wochenenden
- × Spezialisierung für Coaches und Berater/innen
- × 100 einzigartige Methoden für berufliche Veränderungsprozesse aller Art
- × Ein strukturiertes Konzept, mit dem auch längere und schwierigere Beratungen erfolgreich gelingen
- × Viel Best-Practise mit zwei erfahrenen Beraterinnen und Trainerinnen

Fortbildung
Laufbahnberatung ZML

www.fortbildungszentrum-laufbahnberatung.de



- × 3-tägige Kompakt-Weiterbildung
- × Vertiefungszertifikat für Coaches und Berater/innen, die Menschen in Veränderungen und Übergängen begleiten
- × Jede Menge Insider- und Prozesswissen „Wie geht Veränderung wirklich?“
- × Psychologie und Neurobiologie der Veränderung
- × Viele Tools aus Micro-Input-Veränderungscoaching und dem Kritzelheft in der Praxis

Weiterbildung
zum Veränderungscoach

www.weiterbildung-coach.de

Notizen

