



10 Tipps für den Umgang mit Veränderungen

1. Veränderungen prägen so oder so unser Leben. Es lebt sich darum leichter, wenn wir uns dem Fluss des Lebens anvertrauen und Veränderungen willkommen heissen statt sie zu bekämpfen.
2. Wenn wir uns selber aktiv verändern, entsteht ein gutes Lebensgefühl. Wir erleben uns als selbstwirksam. (Selbstwirksamkeitserleben ist der beste Garant für psychische Gesundheit.)
3. Veränderungen machen weniger Angst, wenn sie in kleinen Schritten erfolgen. Schon kleine Veränderungen können grosse Auswirkungen haben.
4. Jede Veränderung bedeutet ein Loslassen, bedeutet Abschied nehmen von alten Gewohnheiten. Wer die Kunst des Loslassens lernt, lernt abschiedlich zu leben. Dazu ein Zitat von Maya Ingold: "Der Begriff "abschiedlich leben" hat mich selbst schon etliche Jahre begleitet, und nach anfänglichem Zögern habe ich mich angefreundet mit dieser Aufforderung. Sie hat meine Erlebnisse und Lebenserfahrungen bereichert und intensiviert und eine Dimension zugefügt, statt wie man meinen könnte, eine weg genommen."
5. Die Lust auf Veränderungen sollte immer wieder kultiviert werden, zum Beispiel indem wir - ohne äussere Notwendigkeit - bewusst gewisse Dinge im Leben einmal anders machen.
6. Veränderungen sind unter anderem auch spannend. Sie erweitern unseren Handlungsspielraum und bringen Neues in unser Leben.
7. Auf unsere innere Haltung kommt es an, ob Veränderungen als gut oder bedrohlich erlebt werden. Eines ist sicher: Nur durch Veränderungen entwickeln wir uns weiter.
8. Veränderungen sind dann besonders wertvoll, wenn Sie unseren inneren Bedürfnissen und der Vernunft folgen, d.h. wenn Kopf und Herz dazu ja sagen können. Darum leben Menschen erfüllter, die ihren Visionen, ihrem eigenen Stern folgen.
9. Nur motivierte Menschen verändern sich hin zu etwas Grösserem. Darum sollten wir unseren Antrieben und Motivationen Sorge tragen.
10. Damit wir immer wieder für Veränderungen motiviert bleiben, brauchen wir immer wieder Impulse und Anregungen von aussen, z.B. durch eine Weiterbildung, durch eine Therapie, durch gute Bücher, durch gute Freunde etc.