

## Veränderungen – die einzige Konstante in unserem Leben?

**Der Wandel ist die natürlichste Tatsache. Trotzdem tun wir uns oft schwer, Veränderungen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Wir verpassen so die Chance für unsere eigene Entwicklung.**

Wir kennen aus der Natur zahlreiche Grössen, die dem stetigen Wandel



unterliegen: zBsp.

- die Jahreszeit und die Lebenszeit
- das Wetter und das Klima
- die Sonneneinstrahlung und Lichtverhältnisse
- die Zelle und ihr Lebenszyklus
- die persönliche Leistungskurve
- die Gefühle und die Befindlichkeit
- das Bewusstsein und die Wahrnehmung
- der Pulsschlag und die Atmung

Ihr Beruf als Führungskraft und der meine als Trainer haben viel mit Veränderung zu tun. Für beide ist das Herbeiführen von nachhaltigen Veränderungen bzw. Verbesserungen eine Hauptaufgabe und ein entscheidender Erfolgsfaktor.

### Formen von Veränderungen und deren Qualität

Wandel	Ziele	Krise
naturgegeben	Soll-Ist Abweichung	Problem, Versäumnis
periodisch, stetig	bewusste Entscheidung	verdrängt, unbewusst
langsam	freiwillig und akzeptiert	bedrohend, gefährlich
feststellbar	messbar, feststellbar	akuter Handlungsbedarf
erklärbar	realistisch, herausfordernd	schwer beherrschbar
meist unbewusst	Eigenverantwortung, Sinn	Stress, Notlösungen

### Warum tun wir uns so schwer mit Veränderungen?



- Weil Gewohnheiten uns mehr Sicherheit geben.
- Weil sie uns sehr viel Energie kosten.
- Weil uns das Risiko für Misserfolg zu gross erscheint.
- Weil wir zuerst das Negative sehen.
- Weil unser Hirn meistens auf „Automatik“ fährt.
- Weil viele Menschen „Bewahrer-Typen“ sind.
- Weil wir oft ausserhalb von unserem Zentrum leben.

### Was ist Ihr Nutzen, wenn Sie lernen mit Veränderungen umzugehen?

Sobald Sie Veränderung als Chance wahrnehmen, reagieren Sie nicht mehr mit Angst. Sie müssen so nicht verteidigen und reagieren, sondern können agieren. Diese Erfolgserlebnisse geben Ihnen das Vertrauen, auch grössere Probleme rechtzeitig und kraftvoll anzupacken, bevor es zur Krise kommt.

### Wie werden Sie zum erfolgreichen Veränderer?

Die wirkungsvollste Art Veränderungen zu bewirken, ist sich klare Ziele zu setzen. Je mehr diese Ziele auch ihren echten Bedürfnissen und Motiven entsprechen, über mehr innere Motivation und Energie verfügen Sie. Jede noch so kleine Zielerreichung stärkt Ihren Selbstwert. Der Trick ist einfach:

**Die Belohnung liegt in der Veränderung selbst!**



### Was tun Sie im neuen Jahr konkret?

Vertrauen Sie sich selbst und seien Sie mutig in Ihren Entscheidungen. Vertrauen Sie Ihren Mitarbeitern, erklären Sie Ihnen, wohin die Reise geht und vereinbaren Sie konkrete Ziele mit ihnen. Viel Erfolg!

**Marcel Zünd**  
Inhaber/Trainer

*„Nicht weil es so schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es so schwer“  
(Seneca)*

### Ein Leitfaden für den positiven Umgang mit Veränderungen:

- Suchen Sie eine positive Einstellung zu Veränderungen.
- Akzeptieren und geniessen Sie den unumgänglichen Wandel im Leben als Chance und Bereicherung.
- Legen Sie kleine Ziele schriftlich fest und treffen Sie eine Entscheidung.
- Führen Sie wohlwollende Selbstgespräche mit sich selbst (es gibt genügend negative Stimmen).
- Nehmen Sie Bedenken und Ängste anderer ernst und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, andere für Ihre Ziele zu gewinnen.
- Arbeiten Sie bewusst und diszipliniert an Ihren Teilzielen. Bahnen Sie Ihr Hirn regelmässig mit der neuen Gewohnheit.

Ist das reine Theorie oder machbar?

Wenn Sie Lust auf Veränderungen haben, kommen Sie in eines meiner Trainings oder rufen Sie mich an.

**marketraining**  
Zürcherstrasse 12  
8400 Winterthur  
052 262 70 60  
[www.bei-training.ch](http://www.bei-training.ch)  
mzuend@bei-training.ch