

N wie „Neu-seh-Land“

Die „10 Gebote des Umgangs mit Neuerungen und Veränderungen“

- Veränderungen sind unvermeidlich, sind ein Zeichen von lebendigem Leben. „Kooperiere mit dem Unvermeidbaren!“
- Veränderungen sind „ganz normale Probleme“: Menschen reagieren unterschiedlich darauf – manche beklagen und meiden sie, andere anerkennen, lieben und brauchen sie als Herausforderung.
- Es ist gut, das Gute am Alten zu würdigen und das Schlechte am Alten zu bedauern. Ebenso gibt es am Neuen Licht und Schatten.
- „Goldgräber“ suchen und finden immer das Gute im Schlechten und Schweren (vgl. das Symbol von Yin und Yang).
- Der Weg der Veränderung verlangt bewussten Umgang mit den beteiligten Gefühlen der Trauer, Verunsicherung, der Neugier, Hoffnung etc. Je nach Menschentyp und Situation.
- Veränderung ist ein Prozess. Arbeiten Sie also mit Etappen-Zielen: die große Aufgabe scheinbar einteilen (Salamitechnik), bewältigen, belohnen. Das schafft Sicherheit und Freude
- In der Ruhe liegt die Kraft: immer wieder für Entspannung und Revitalisierung sorgen und Affirmationen benutzen.
- Gemeinsam sind wir stärker: Hilfreicher Austausch mit Kolleg/innen, Freund/innen etc. über Gefühle, Tipps, Modelle und Erfahrungen
- Gelingende konstruktive Veränderung braucht die innere Einwilligung. Sie kommt durch Einsicht, Leidensdruck, Verbesserung der Situation oder anderen Gewinn als Motivationsfaktoren zustande. Es muss deutlich werden, dass die Veränderung etwas bringt. Nur dann stehen wir dahinter.
- Dauerhafte Veränderung braucht immer soziale, strukturell-organisatorische und ökonomische Unterstützung als Faktoren, die dazu helfen, das Veränderte beizubehalten und zu pflegen