



MEHR SICHT

Für Mensch und Unternehmung Andere Sichtweisen ▪ Mehr Möglichkeiten ▪ Neue Lösungen

PERSÖNLICHE VERÄNDERUNGEN AKTIV GESTALTEN

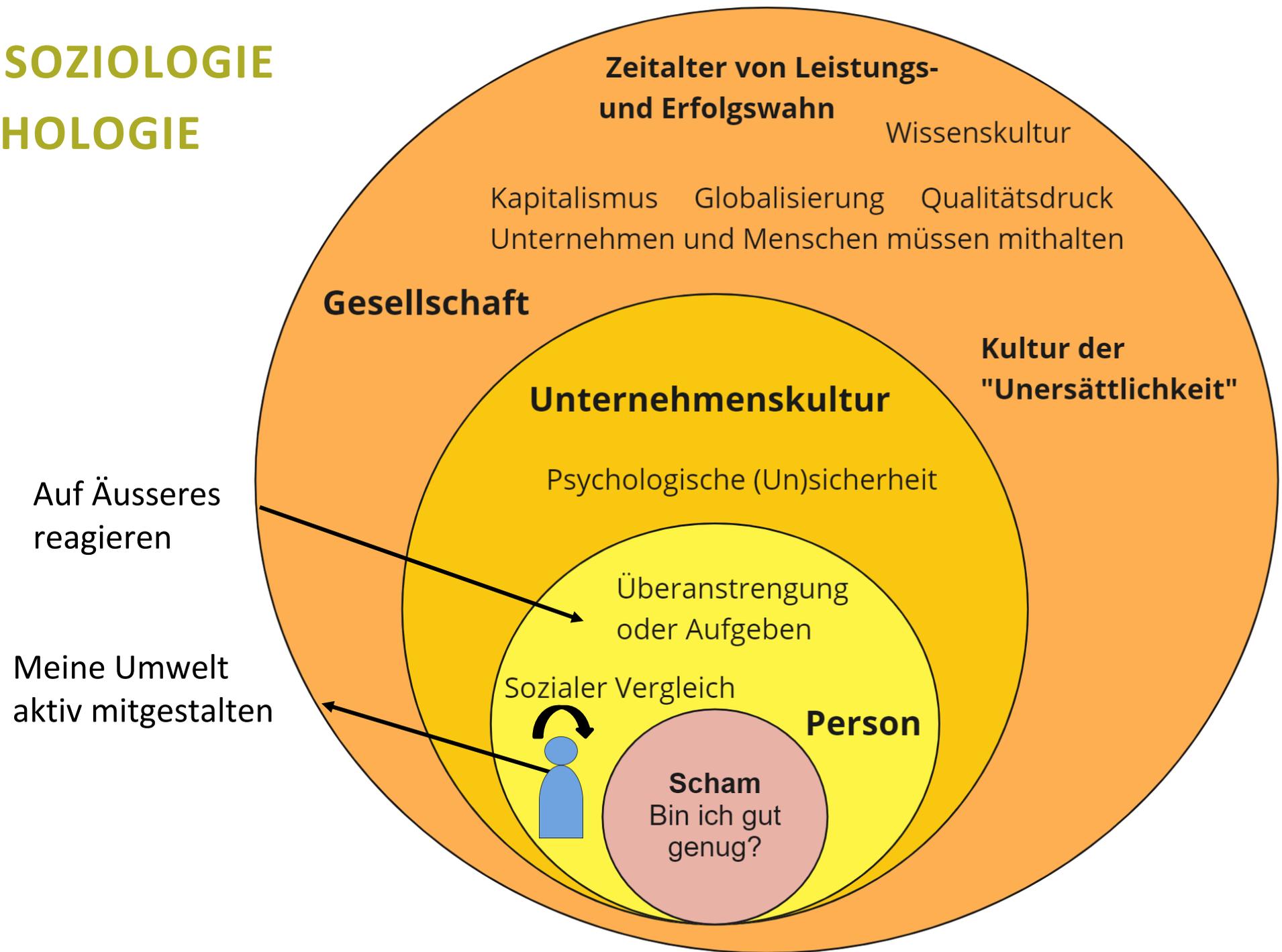
ABLAUF

1. Unser Kontext wirkt auf uns
2. Warum ist Veränderung so schwierig?
Unser Gehirn und Veränderung
3. Veränderung aktiv gestalten: Tools und Tipps
für Veränderungskompetenzen vom „Wollen
zum Tun“
4. Kompetenzen der Zukunft
5. Schlusswort

UNSER KONTEXT WIRKT AUCH AUF UNS



VON DER SOZIOLOGIE ZUR PSYCHOLOGIE



WARUM IST VERÄNDERUNG SO SCHWIERIG? UNSER GEHIRN UND VERÄNDERUNG

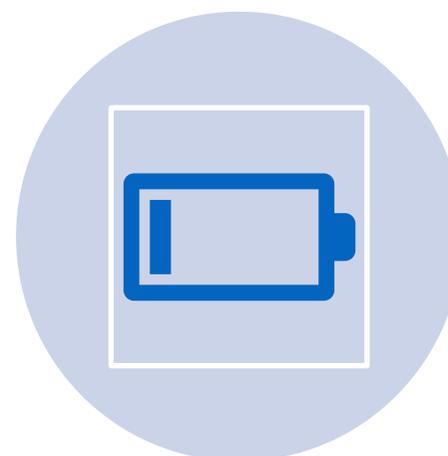


UNSER GEHIRN UND VERÄNDERUNG



Wir sind ressourcen-reiche,
vernünftige Erwachsene,
oder?

und emotions-
geladene Kinder

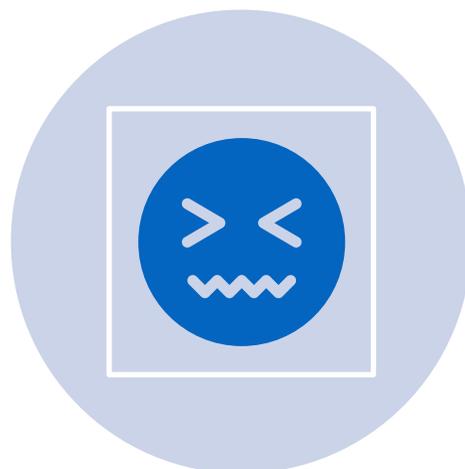


Hauptsache keine Energie
verschwenden. Muster
bilden vereinfacht.

UNSER GEHIRN UND VERÄNDERUNG



Gefahren suchen ist der überlebens-sichernde «Ruhezustandsnetzwerk» unseres Gehirns. Wir überschätzen Gefahren und unterschätzen Nutzen.



Unser Gehirn mag keine Veränderung egal ob gut oder böse



Wir sind langsame, schrittweise Veränderung gewohnt

VERÄNDERUNG MACHT ANGST

Unbekanntes macht uns Angst: Wie Hei-hei in einer neuen Welt



<https://www.youtube.com/watch?v=UnXnAAjbidU>

VERÄNDERUNG BEI STARREN MUSTERN?

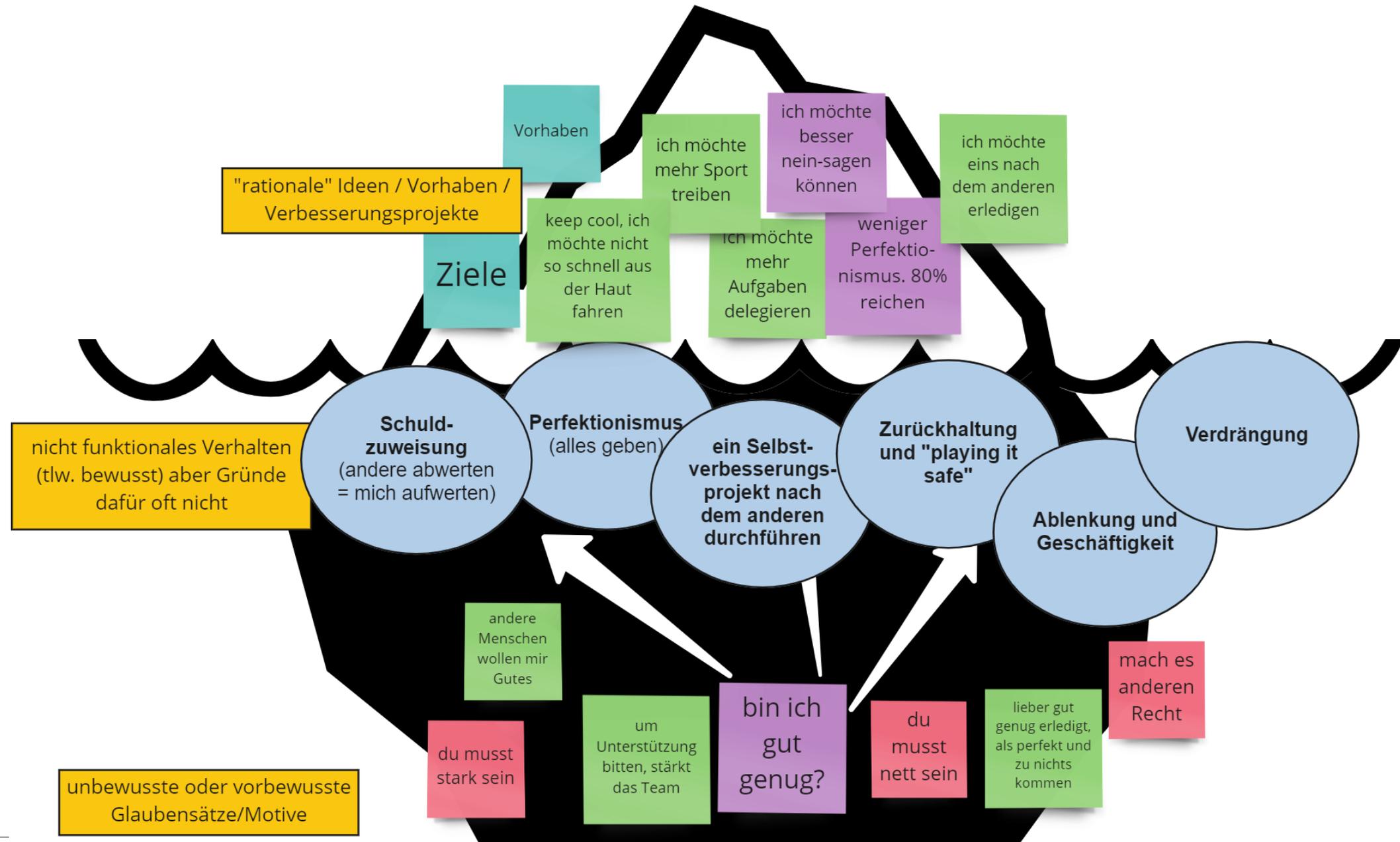
Meine Muster: Einmal gelernt, verlernt es sich nur langsam



Neuronale Wege

SELBSTBLOCKADEN BEI VERÄNDERUNG KOMMEN AUS DEN TIEFEN

Unser Unterbewusstsein steuert unser Verhalten



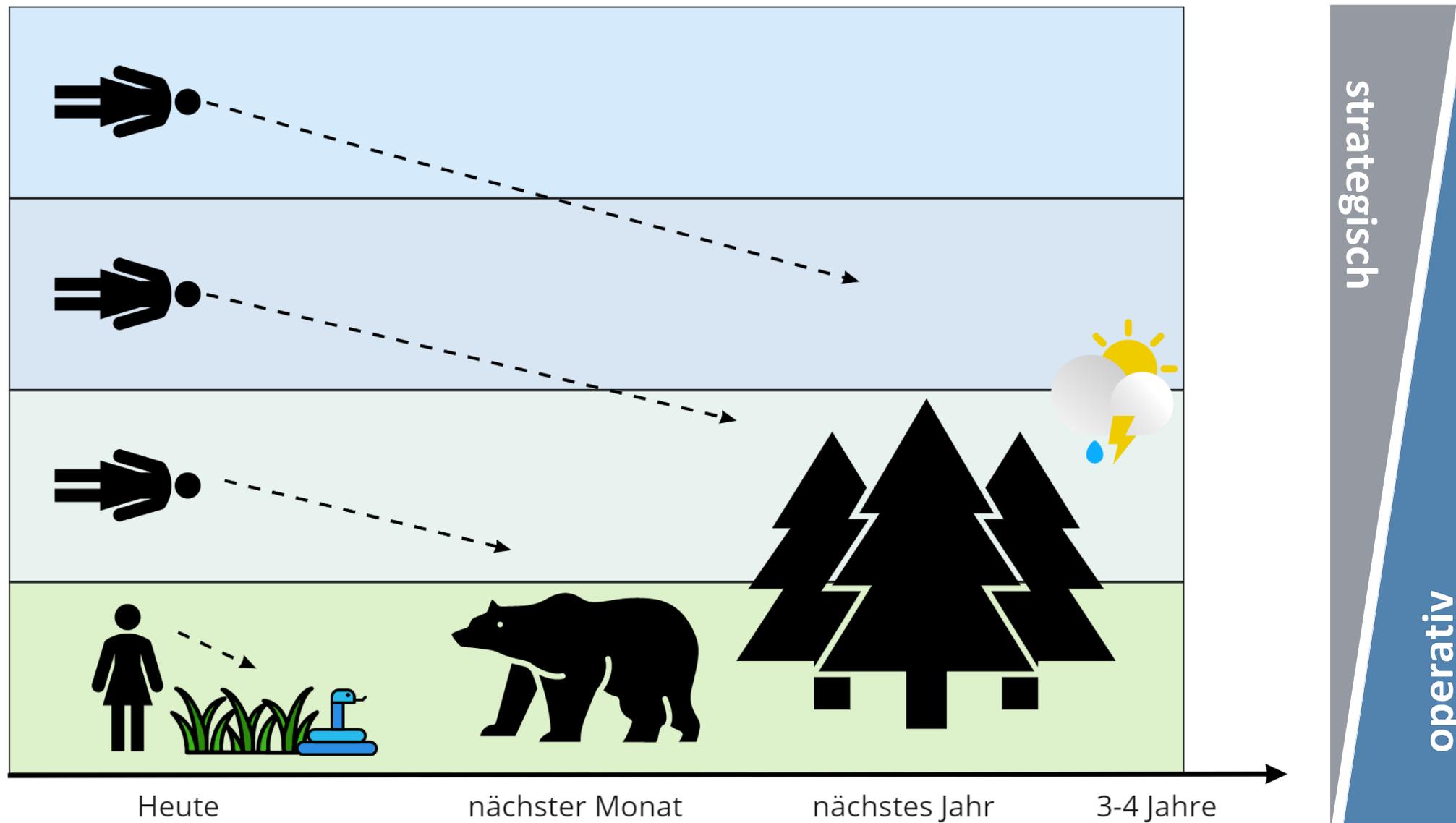
VERÄNDERUNG AKTIV GESTALTEN

TOOLS UND TIPPS FÜR VERÄNDERUNGSKOMPETENZEN



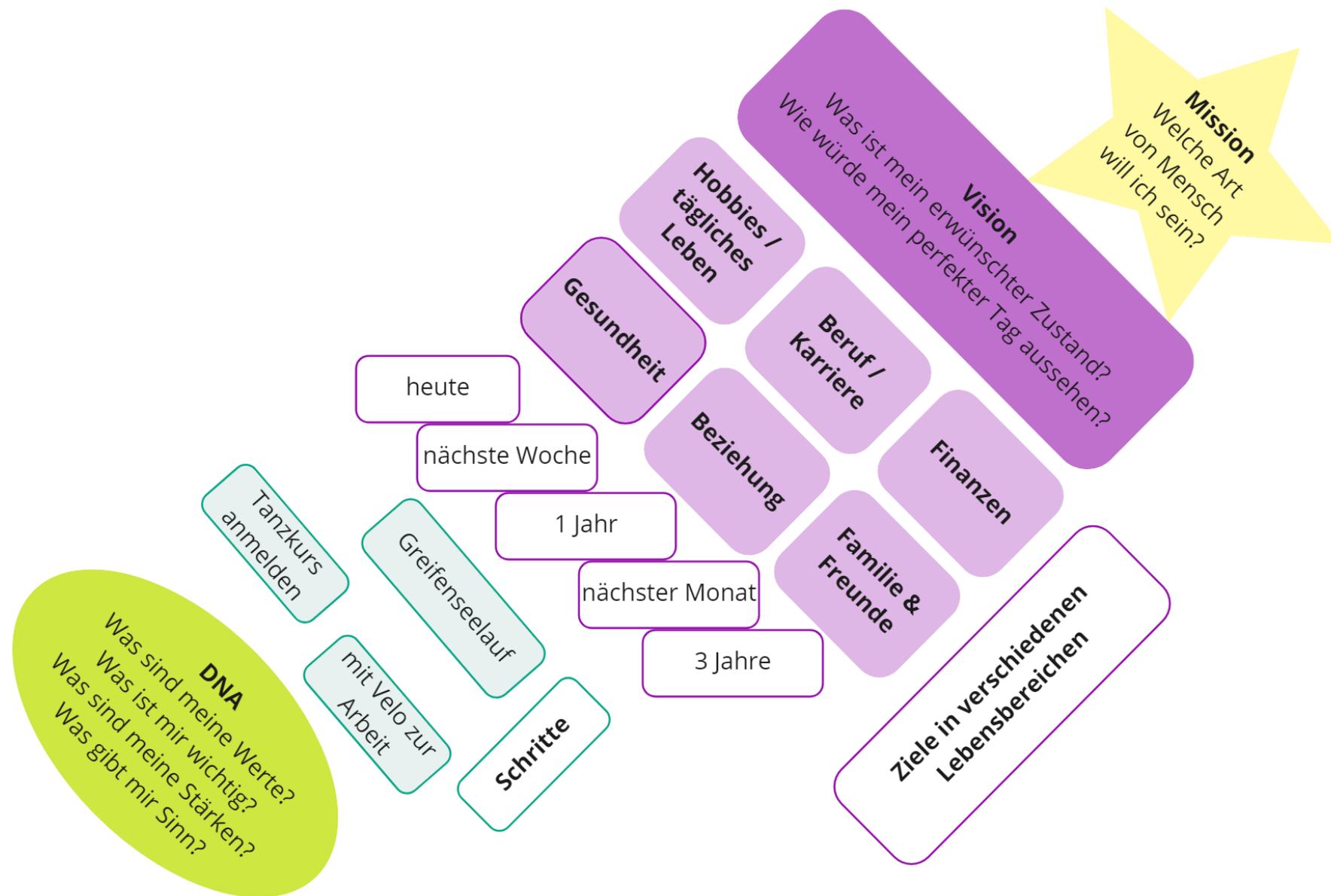
VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Wie kurz- oder langfristig «plane» ich Veränderung?



VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Wie kurzfristig oder langfristig «plane» ich Veränderung?



VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

In kleinen Schritten zum Ziel



Kleine erreichbare Ziele
nutzen unser Gehirn aus.
Dopamin →
Belohnungshormon



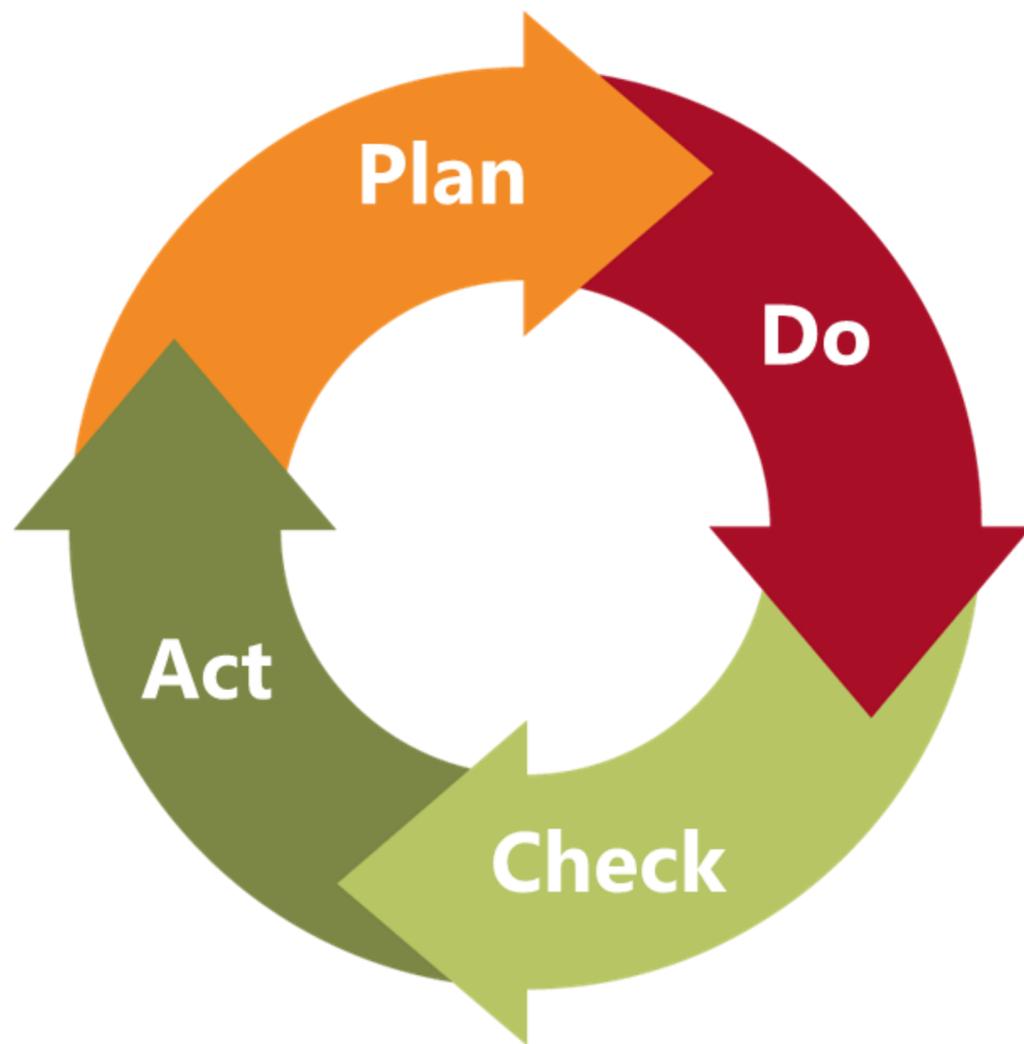
«Das Perfekte ist der Feind
des Guten» (Voltaire)



Grosse Ziele in kleine
Schritte (1-2 Tage), kurz- (1
Wo) bis mittelfristige Ziele (1
Mo) oder “Träume” (> 3 M)
zerlegen .

VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Volle Kraft voraus ohne Blick zurück?



- Erfolgreiche Veränderung braucht Planung
- Nicht zu viel auf einmal
- Scheitern ist Teil vom Prozess
- Überprüfe Fortschritt alle drei Monate und mache einen jährlichen Review (2 Listen: Dankbarkeit & unvollendet)

VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Verändere deine Identität



- Verändere deine Identität und nicht nur dein Verhalten («ich jogge vs. ich bin eine Joggerin»)
- Achtung: Veränderungen «tun weh» und bedrohen unser EGO
- «Hei-Hei»-Momente sind Teil vom Prozess

VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Der einzige Weg geht durch die Mitte

Um den Wandel zu gestalten und mit dem Wandel, der uns „passiert“ zu leben, müssen wir lernen, auf diesen Emotionen zu "surfen".

Die Emotionen weder verleugnen noch füttern, sondern: erkennen und akzeptieren.

Erst wenn wir durch die negativen Gefühle hindurchgehen, können wir uns authentisch zum Positiven hinbewegen.

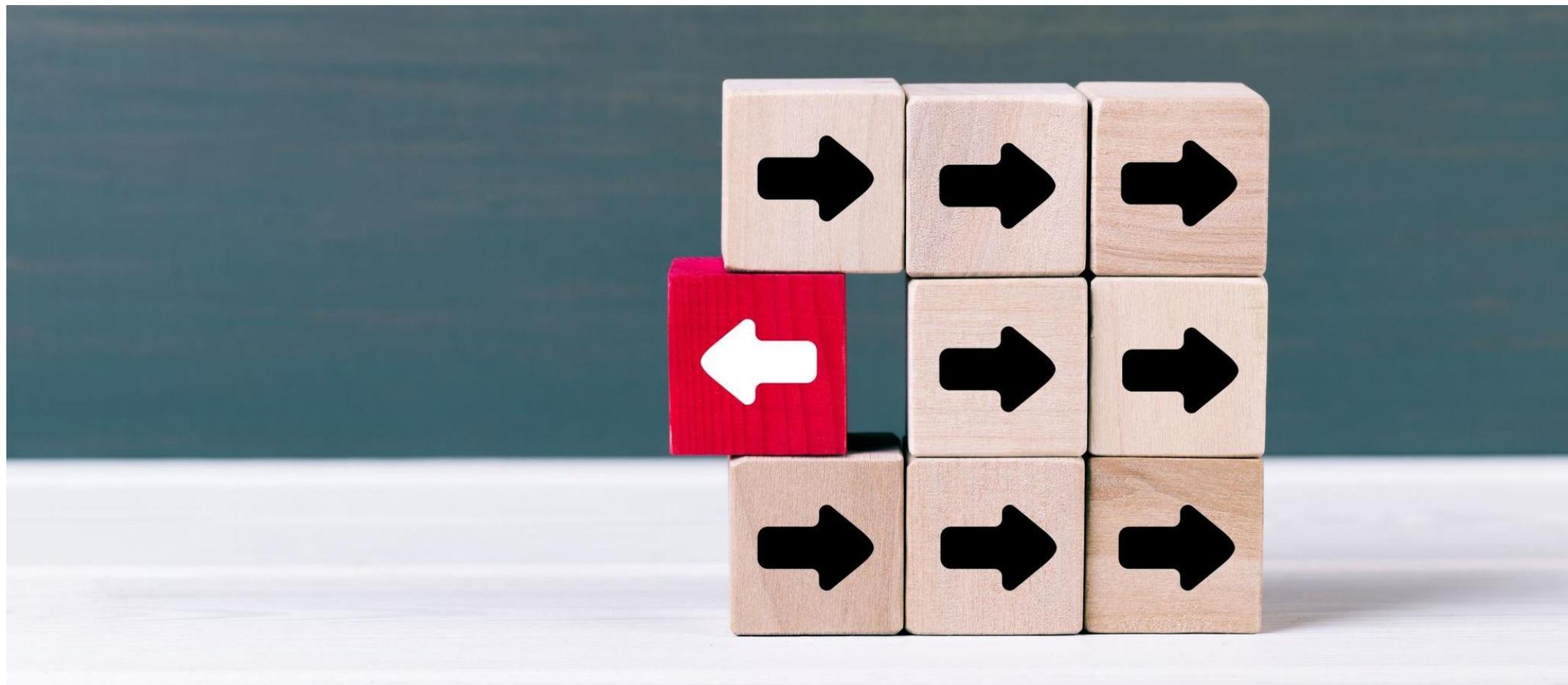
VERÄNDERUNGSPROZESSE AKTIV GESTALTEN

Suche dir Unterstützung



- Coaching (v.a. bei Selbstsabotage-Mustern)
- «Accountability Buddy»: Unterstützt euch gegenseitig
- Soziale Verpflichtung nutzen

KOMPETENZEN DER ZUKUNFT



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

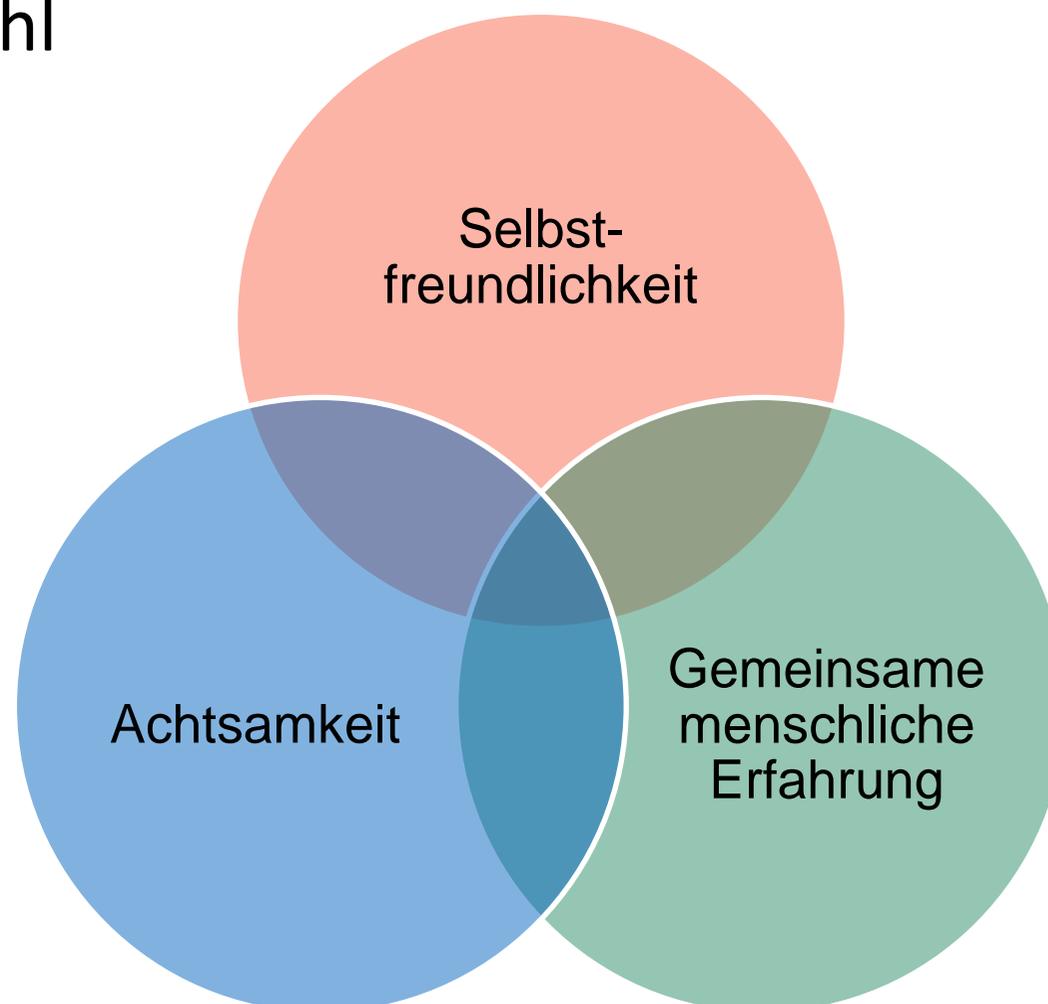
Achtsamkeit



- Rolle für Emotionsregulation («aha, da ist Angst»)
- Vegetative Entspannung
- Bewertungsfreiheit
- Aktiviert anderes Netzwerk im Hirn → Im Moment sein
- Sich nicht mit seinen Gedanken überidentifizieren

KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Selbstmitgefühl



Verständnis und Mitgefühl mit sich selbst, auch wenn man Unzulänglichkeit, Versagen oder allgemeines Leiden empfindet.
→ Mit sich selbst so reden wie mit einem/einer guten Freund*in

VERÄNDERUNG: EIN SCHLUSSWORT

Sei der Wandel, den du (in der Welt) sehen willst

Wahnsinn ist, sich über die äusseren Umstände zu beklagen und zu erwarten, dass sich diese verändern werden, damit ich es nicht muss.

Jeder kann entscheiden, ob er/sie Teil der bewussten Evolution der Gesellschaft sein will oder ein passiver Teilnehmer, der sich von den Veränderungen im Aussen treiben lässt.

Je mehr wir uns für unsere Werte und das, was uns wichtig ist, engagieren, desto besser können wir mit den täglichen Schwierigkeiten und Veränderungen umgehen.



**DANKE FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT**

FRAGEN?