

## Umgang mit Veränderungen – Die innere Einstellung macht den Unterschied

Veränderungen sind der Motor für die Zukunft. Wenn wir uns Veränderungen verschließen, kommen wir immer weniger voran. Als Coach sind wir überzeugt, dass die Veränderungsfertigkeit eine wesentliche Rolle in unserem Leben spielt. Wir erleben dabei in der Praxis, dass bei Veränderungen Menschen grob in etwa zwei verschiedenen Modi agieren: Entweder sie nehmen diese positiv an und sind offen für Neues oder sie agieren ablehnend und suchen dieser auszuweichen.

Welche Verhaltensweisen zeigen lösungsorientierte, veränderungswillige Menschen?

Welche Verhaltensweisen Menschen, die eine Veränderung ablehnen oder verhindern wollen?

### veränderungswilliges Verhalten

- eine klare Sicht haben und danach handeln.
- das Richtige zur richtigen Zeit tun
- selbst über seine Zeit bestimmen
- in jedem Problem eine Chance sehen
- Entscheidungen treffen
- Probleme konstruktiv lösen – und Irrtümer zu geben.
- Verpflichtungen eingehen
- sich auf seine Stärken konzentrieren
- ändern, was man ändern kann
- akzeptieren was geht
- Fragen und auch Zuhören
- den Mut haben, Fehler zu machen, um daraus zu lernen
- sich und andere akzeptieren, wie sie sind
- über sich selbst lachen können
- Optimistisch sein.

### Veränderungsunwilliges, ablehnendes Verhalten

- viele unerfüllte Träume haben und darüber jammern
- hektisch viel zu tun haben und nichts richtig tun
- anderen die Schuld für zu wenig Zeit geben
- überall Probleme und damit Hindernisse sehen
- andere entscheiden lassen - sind für nichts verantwortlich
- vor allem Schuldige suchen
- sich vor Verantwortung drücken und tun ja nur ihre Pflicht
- sich auf eigene Schwächen und anderer konzentrieren
- beklagen, was sie alles nicht ändern können
- ignorieren was nicht geht
- mit angriffigem Reden überfahren
- aus Angst, Fehler zu machen, besser nichts tun
- mit sich selbst und anderen unzufrieden sein
- nur über andere lachen
- immer einen Grund finden, pessimistisch oder unglücklich zu sein

Das Konzept der „selbsterfüllenden Prophezeiung“ zeigt, dass die eigene Erwartung das zukünftige Ergebnis mit beeinflusst – bei Anderen wie bei mir.

Einige Beispiele von Untersuchungen bestätigen die These der „selbsterfüllenden Prophezeiung“:

- Der Glaube an die innere Vorhersage „Bei diesem Leistungstest werde ich versagen“ führt zu verschlechterten Leistungen bei einem Test.
- Menschen, die über viel subjektiven Stress klagen, sind häufiger mit Kleinigkeiten (1-3 Tage) krank; sie haben z.B. auch eine schlechtere Heilung bei Parodontose.
- Die Furcht vor der Konfrontation mit zu hohem Blutdruck (Krankenschwestermesseffekt) lässt den Blutdruck bei vielen Menschen vor einer Messung ansteigen.
- Die Angst vor Stürzen führt bei Senioren signifikant zu einer höheren Zahl von Stürzen als bei denen, die keine oder wenig Angst haben.
- Das Experiment von Robert Rosenthal an US-amerikanischen Grundschulen ist mit am eindrucklichsten. Lehrern wurden in Schulklassen Aufblüher (diese Schüler werden in Zukunft hervorragende Leistungen zeigen) suggeriert. Diese Schüler hatten einen durchschnittlichen IQ. Eine Intelligenzmessung am Schuljahresende zeigte, dass bei den meisten dieser Schüler das Intelligenzniveau stark verbessert war. Dieses Experiment ist besonders beeindruckend. Es zeigt, dass jeder von uns eine große Verantwortung zu sich selber und gegenüber seinen Schutzbefohlenen hat. Wenn wir selber an ein positives Ergebnis glauben, werden wir das wahrscheinlich erreichen – und in tragischer Weise auch umgekehrt. Das zeigt für alle Führenden wie groß unsere Verantwortung für andere Menschen ist.

### Merksatz:

- Achte auf Deine **Gedanken**, sie werden zu **Worten**,
- achte auf Deine **Worte**, sie werden zu **Handlungen**,
- achte auf Deine **Handlungen**, sie werden zu **Gewohnheiten**,
- achte auf Deine **Gewohnheiten**, sie werden zu **Charaktereigenschaften**,
- achte auf Deinen **Charakter**, er wird Dein **Schicksal**.

Was bedeutet das für uns? Wir haben eine hohe Verantwortung, uns positiv auszurichten. Denn wenn wir das nicht tun und veränderungsunwillig, pessimistisch oder negativ sind, werden wir dementsprechende negative Erfahrungen machen. Dies frei nach dem Motto: Du kannst Dich den ganzen Tag ärgern, verpflichtet dazu bist Du nicht.

Arthur Lassen, „Heute ist mein bester Tag“ 2014; L.E.T. Verlag