

## In Resonanz Borchten – Newsletter 7/2015

### *Veränderung -*

### *Wünsche ergründen, Sehnsüchten nachgehen und dem Lebensplan folgen*

Das Leben ist Veränderung. Veränderungen gehören zu unserem Leben dazu. Sie sind unvermeidlich, ohne Veränderungen würden wir immer nur auf der Stelle treten, eine Entwicklung und persönliches Wachstum wären unmöglich.

Wir Menschen stehen Veränderungen nicht immer positiv gegenüber. Veränderungen machen uns meistens Angst, besonders dann, wenn wir sie nicht beeinflussen können. Wo begegnen uns Veränderungen im Alltag? Veränderungen erfahren wir in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. In persönlichen Bereichen betrifft es häufig familiäre Felder ( Kinder werden erwachsen, Trennungen vom Partner durch Tod oder Scheidung, die eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung in den Freundschaften, altersbedingte körperliche Veränderungen, Essgewohnheiten / Ernährungsumstellung). Im gesellschaftlichen Miteinander begegnet uns die Veränderung am Arbeitsplatz ( veränderte Arbeitsmethoden ) Mode, Wohn-und Baustile, Politik, Nahrungsprodukte bzw. jegliche Konsumartikel die einem Zeitgeist unterliegen und sich in unterschiedlichen Zeitintervallen verändern.

In dieser Newsletter möchte ich etwas auf die persönlichen Veränderungen eingehen – natürlich können in uns auch selbst gewählte Veränderungen Angst und Unsicherheit auslösen. Aber wir sind hier der aktive Teil in den Situationen. Wir gestalten unser Leben selbst! Dafür bedarf es in der Regel aber eine gute Portion an Mut und Kraft, Disziplin und Eigenmotivation um durchzuhalten. Die meisten Menschen streben Veränderungen erst an, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sich es gewünscht hätten.

Aber Veränderungen gehören zum Leben dazu, daher macht es Sinn, häufiger über sein Leben zu reflektieren und zu erkennen:

*Es gibt immer gute Gründe zur Veränderung!*

Veränderung bedeutet auch Wandel und Persönlichkeitsentwicklung, leben des Lebensplanes. Impulse für die persönliche Veränderung erfolgt meistens von außen, durch andere Menschen oder Ereignisse. Die Veränderungen selbst müssen jedoch von uns selbst persönlich ausgeführt werden. Wir entscheiden uns bewusst für Veränderung – in der Anfangsphase des Veränderungsprozesses nehmen wir zunächst in einer gesteigerten Wahrnehmung unsere Umwelt wahr und machen uns viele tägliche Abläufe bewusster.

*Wir achten darauf, was wir über andere Menschen und deren Verhaltensweisen denken und wie wir dabei fühlen.*

Und dann achten wir bewusst darauf, was wir selber in Gesprächen sagen. Im folgenden Schritt erkennen wir unsere unterschiedlichen Gefühlsreaktionen und Gedanken und überprüfen unsere „Überzeugungen“ die entsprechende Gefühlsreaktionen ausgelöst haben. Fühlen wir uns mit unsere „Überzeugungen“ gut? Wenn ja halten wir an unseren Überzeugungen fest. Sollten wir uns nicht gut damit fühlen, ist es eine Überlegung wert in einen Veränderungsprozess einzutreten. Dies bedeutet in einem weiteren Schritt Loslassen von nicht guttuenden Überzeugungen und integrieren von neuen, positiven und gesundheitlichen förderlichen Überzeugungen. Dieser Veränderungsprozess, Umstellungsprozess bedarf eines gewissen Zeitraumes. Die bisherigen alten Überzeugungen haben einen schon lange begleitet und sind zur täglichen Gewohnheit geworden. So ist es ganz selbstverständlich, dass sich alte Gewohnheiten immer wieder in den Veränderungsprozess einschleichen – gerade am Anfang des Weges – und die neuen Überzeugungen ihre Zeit benötigen, bis wir sie gänzlich verinnerlicht haben und sie dann auf uns und unseren Lebensweg wirken können.

*Über dieses – Wahrnehmen – Erkennen und Prüfen – und letztendlich Loslassen und Verändern – ist es uns jederzeit möglich, in allen Bereichen unseren persönlichen Lebens Veränderungen anzugehen.*

In persönlichem Alltag werden mitunter rechtzeitig und bewusst Veränderungssignale am Arbeitsplatz wahrgenommen. Man hat nun die Möglichkeit abzuwarten was passieren wird – oder man reagiert im Vorfeld und strebt Veränderungen an (oder zumindest ist Plan B im Fall von Arbeitsplatzveränderungen schon in der persönlichen Schublade). Auf der gesundheitlichen Ebene wird mehr Wahrnehmung auf den Körper und seine Signale gelegt. Kleine Anzeichen die der Körper sendet, können einen dazu veranlassen, Veränderungen im Ernährungsbereich vorzunehmen oder mehr Sport zu betreiben. Was ist dauerhaft sinnvoll an der Lebensweise zu verändern, um nicht ernsthaft zu erkranken? Auch lohnt es sich häufiger mal sein persönliches Glücksbarometer zu prüfen. Wenn wir eine Skala von 1 – 10 zu Grunde legen und die 1 ist der niedrigste Glückswert und die 10 der höchste Glückswert – auf welchem Punkt der Skala ist der momentane Glückspegelstand? Und auch hier dann in die Wahrnehmung kommen – was sind Faktoren im Alltag die meinen Glückspegel antriggern?

Vielleicht hat man nun für sich schon herausgefunden, dass es durchaus einiges gibt, wo man etwas verändern möchte oder sogar muss. Alle Themen können nicht in einer Aktion verändert werden – man überfordert sich und auch die Menschen in seinem Umfeld. Denn wie am Anfang der Newsletter schon erwähnt – Veränderung macht uns Menschen Angst. Dies ist auch oft dann der Fall, wenn Menschen, die wir kennen und die uns nahe stehen, sich verändern. Ein besonnenes und wohlüberlegtes Vorgehen ist daher angebracht, wenn wir uns dafür entschieden haben, etwas in unserem Leben aktiv zu ändern/zum verändern.

### **Gedankenanstöße aus dieser Newsletter**

Fang einfach damit an, jeden Tag etwas Neues zu tun. Beginne damit, Veränderung als „normal“ wahrzunehmen und verknüpfe neues Verhalten mit guten Gefühlen. Dann bist Du auf einem guten Weg. In einem weiteren Schritt kannst Du lernen, die Betrachtung und Verarbeitung Deiner Vergangenheit und Deiner Zukunft auf eine

bestimmte Weise zu beeinflussen. Dies führt zu wirksamen Strategien der Veränderung.

Es sich zur Gewohnt machen, sich immer wieder zu überlegen, wo kann ich selbst etwas aktiv verändern und zwar so, wie ich es will und nicht wie es andere wollen!

*Wo tue ich mir gut, wenn ich in den Veränderungsprozess gehe?*

Überlege einmal in aller Ruhe, wo in Deinem Leben möglicherweise Veränderungen auf Dich zukommen, wo sie evtl. notwendig sein könnten und wo Du für Dich Veränderungen wünschst, um den Glückpegel zu steigern. Themenfelder können sein:

Die Familie oder Partnerschaft, die Gesundheit, finanzielle Absicherung, persönliches Wachstum und Weiterentwicklung, Fragen der Zukunftsplanung, der Arbeitsplatz, Zufriedenheit und Wohlbefinden oder noch ganz andere Bereichen aus Deinem Alltagsleben.