

Veränderung

Um was geht es aus meiner Sicht

Schon in sehr jungen Jahren brechen wir neugierig und motiviert auf um die Welt zu erkunden und zu verändern. Einige von uns kommen später sogar in den Genuss tatsächlich die Welt verändern zu können, in dem sie weltbewegende Erfindungen machen, hohe politische, berufliche oder gesellschaftliche Ämter begleiten und/oder schlichtweg sehr reich sind. Ein Großteil der Bevölkerung verliert jedoch früher oder später den Geist etwas verändern zu wollen/können z.B. nach der elterlichen Erziehung, herben Rückschlägen, schlechten Erfahrungen, gesundheitlichen Einschränkungen und/oder einfach nur durch Bequemlichkeit. Viele mutieren dann vom einstigen Eroberer, Revolutionär, Robin Hood und Veränderer zum Kritiker (spezielle Spezies in Deutschland, im Land der 80 Mio Bundestrainer☺). Das heißt man verabschiedet sich von der aktiven- und schlüpft in die passive Rolle. Soweit, so gut

Meine Thesen

- >90% des Tages läuft in Routinen ab, angefangen von körperlichen Funktionen bis hin zum Arbeits- und Tagesablauf. Selbst in den 10 % die nicht in Routinen ablaufen, sind wir oft nicht frei in unseren Gedanken und Entscheidungen, da unsere Gedanken und so wie wir die Welt sehen, abhängig ist von unserer Vergangenheit, unseren Erfahrungen und Prägungen
- mir hat einmal ein Psychologe gesagt, dass es ab einem bestimmten Alter fast unmöglich ist sich zu verändern. Diese Konstante ist aber die Grundlage des Zusammenlebens und der Zusammenarbeit; man stelle sich nur mal vor jeder und alles würde sich jeden Tag ändern
- ich bin überzeugt, dass es schwer ist Dinge zu verändern, aber nicht unmöglich. Je nach der Menge an Energie, die man aufwenden möchte/kann und dem „tatsächlichen“ Hebel der einem gegeben ist die Dinge verändern zu können, ist eine Veränderung zum Scheitern verurteilt oder von Erfolg gekrönt. Ob die Veränderung anhaltend ist, wird sich später herausstellen. Oft fallen Menschen nach einer gewissen Zeit wieder zurück in alte Muster oder leben nach außen die Veränderung, aber im Inneren hat sich nicht wirklich etwas verändert
- ohne Notwendigkeit/Grund sozusagen präventiv/vorausschauend ist es sehr schwer eine Veränderung zu planen, durchzuführen und durchzuhalten. Es ist leichter, wenn es einen aktuellen Grund oder eine Notwendigkeit gibt. Oft sind es die Krisen im Leben, die einen tatsächlich dazu bewegen über sich, die Ist-Situation und die Zukunft nachzudenken und dann notwendige Veränderungen anzustoßen

- es ist aber komplett falsch anzunehmen, der Einzelne kann nichts (ver-) ändern. Wenn sich dann auch noch mehrere Menschen mit einem positiven Bewusstsein etwas verändern zu können zusammentun, sich unterstützen, dann kann etwas ganz Großes entstehen. **ACHTUNG dabei kann auch was ganz Schlimmes entstehen!**
- der äußere Widerstand ist bei Veränderung nicht außer Acht zu lassen. Oft versucht man uns das Gefühl zu geben, dass wir nichts verändern können, aber das ist ein Trugschluss, denn wenn der Einzelne anfängt erstmal sein eigenes Verhalten und sein Tun, sein Bewusstsein, seine Sicht auf die Dinge zu ändern, dann wird er feststellen, dass sich die Welt anfängt zu verändern

Meine logische Folgerung mit Lösungsansätzen

Psychologische Seite

- Wenn man über Veränderung spricht, erscheint es oft sehr trostlos/hoffnungslos/schwierig, aber weit gefehlt, bereits im Gesagten steckt gleichzeitig ein Teil der Lösung: Zu akzeptieren, dass die Situation ist wie sie ist, bringt uns schon ein Stück weiter. Es entspannt unseren Geist, was dazu führt, dass wir und auch die involvierten Parteien ruhig und gelassen bleiben, die Gemüter sich „nicht erhitzen“ (also Adrenalin nicht einschießt, sprich die Stressreaktion ausbleibt ☺), wir nicht ängstlich werden und uns somit alle Türen weiter offenstehen, dadurch vielleicht sogar weitere Möglichkeiten eröffnen. Wenn wir ruhig und gelassen bleiben:
 - bleiben wir in der aktiven Rolle
 - können wir uns selbst und einander weiter zuhören, was die Wahrscheinlichkeit des gegenseitigen Verstehens immens steigert
 - können wir versuchen die Brille des anderen aufzusetzen und sich in seine Lage versetzen
 - können wir andere Perspektiven einnehmen
 - können wir die richtigen Fragen stellen (wie, warum, weshalb usw.)
 - können wir emotionslos den anderen bitten zu erklären, was wir nicht verstehen
 - können wir den anderen bitten sich unsere Argumente, Bedenken und Lösungsansätze anzuhören
 - etc.

all das können wir verlieren, wenn die Parteien sich unverstanden, angegriffen und/oder sogar gedemütigt fühlen und auf Flucht und Angriff oder Totstellen umschalten (typische Stressreaktion, die der Sache und unser aller Gesundheit nicht gerade dienlich ist)

- Auch Sätze, die wir gelesen und in verschiedensten Seminaren, immer wieder eingetrichtert bekommen haben, wie:
 - Love it (liebe es)
 - Change it (verändere es)
 - Leave it (verlasse es)
 - Accept it (acceptiere es)

sind alle richtig, aber wenn Stress dein täglicher Begleiter ist und dein Adrenalinlevel hoch ist, bleibt davon nur die pure Theorie übrig und der Spruch „man hat immer eine Wahl“ wird förmlich pulverisiert

- schwierig wird es, wenn man Dinge/Gewohnheiten verändern möchte, die tief sitzen und eine Folge der Erziehung sind (sozusagen unsere „Grundprogrammierung“ darstellen)
- noch schwieriger wird es, wenn wir Verhalten ändern möchten, welches das direkte Ergebnis ist von schlimmen Dingen, die uns irgendwann mal passiert sind und nicht verarbeitet wurden

Man kann sich das bildlich ungefähr so vorstellen:

- Unser Leben läuft auf einer mehrspurigen Autobahn. Wenn man jetzt versucht eine alte Gewohnheit, ein altes Programm zu ändern, ist das, wie wenn man einen Trampelpfad neben der breiten Autobahn anlegt



- wenn man bewusst und der Geist ruhig ist, dann kann man in gewissen Situationen den alternativen Trampelpfad wählen. Ist man aber in Stress, unter Druck und unbewusst, wird man am Entscheidungspunkt immer wieder die Autobahn nehmen
- das heißt, wenn man im wahren Leben, vielleicht sogar unter Stress, die Alternative, den Trampelpfad und nicht die Autobahn nehmen möchte, muss man den Trampelpfad erst zum Alternativpfad entwickeln. Das geschieht in dem man immer und immer wieder übt und sich vielleicht sogar externe Hilfe zur Unterstützung holt. Nach einer gewissen Anzahl von erfolgreichen Versuchen ist der neue Pfad dann so im Gehirn als echte Alternative verankert, dass er auch unbewusst beschritten werden kann. Manche Psychologen behaupten, dass der alte Weg immer noch da ist. Der anfängliche Trampelpfad wird also bildlich gesprochen (nur) zu einer echten (Handlungs-) Alternative auf der Autobahn
- ach ja, Veränderung ist keine Einbahnstraße z.B. „nur der andere muss sich ändern und ich nicht“, ist in den allermeisten Fällen falsch und stellt einen der größten Verhinderer in dem Thema Veränderung bei Paaren oder Gruppen dar. Was ich selbst lernen musste, ist die Tatsache, dass es im Kleinen, z.B. bei Paaren immer mindestens zwei Geschichten und Sichtweisen gibt und jede für sich ist wahr. Streng genommen gibt es immer mindestens drei Geschichten, die der Probanden und die objektive Wahrheit (siehe Kapitel Wahrheit). Somit sollten bei einer erfolgreichen Veränderung auch alle beteiligt werden; die von der Veränderung betroffenen und wenn möglich eine objektive Stimme von außen
- Gegenwind
 - Ich bin mir sicher, du hast schon mal den Satz gehört „Du hast dich aber verändert“. Genau betrachtet heißt das nichts anderes, wie „du funktionierst oder verhältst dich nicht mehr so, wie ich das von dir gewohnt bin oder erwarte“
 - leider war in meiner Vergangenheit dieser Satz oft der Anfang vom Ende einer Beziehung oder Freundschaft. Was ich damit nur sagen möchte ist, wenn Du anfängst dich zu verändern, sei nicht überrascht, wenn alte Beziehungen auf Distanz oder zu Bruch gehen und der „Gegenwind“ zunimmt. Alles was dabei passiert ist, du passt plötzlich nicht mehr in deren (Welt-) Bild. Der Grund warum sie dich geliebt, bewundert oder auch benutzt haben ist schlichtweg nicht mehr da

- ein anderer Grund könnte sein, deine Veränderung löst bei dem Gegenüber oft Unbehagen aus. Er/sie spürt in deiner Nähe, dass sie selbst etwas ändern müsste, aber bisher immer gescheitert ist und plötzlich ist da ein Partner, Freund, Kollege der die Dinge angeht, die du selbst schon immer ändern wolltest – für viele ist dieses Gefühl, das dabei entsteht unerträglich
- die größten Verhinderer von Veränderung

Hier die größten Verhinderer von Veränderung, die mir in den letzten 40 Jahren begegnet sind:

- Lügen und Halbwahrheiten (auch sich selbst gegenüber)
- Intransparenz
- Hidden Agenda
- Sturheit
- (sprachliche) Aggressivität
- nicht zuhören können
- Überforderung
- unterschätzen von kulturellen, religiösen Unterschieden
- Gruppenzwänge, Stallordnungen
- Geschlossene Systeme mit ihren Dogmen
- EGO, Eitelkeit und Arroganz
- Ängste
- Hierarchiedenken
- Gier und Macht
- Gesundheitliche (psychische) Beeinträchtigung

Zuletzt ein kleiner Hinweis von mir

Was man eigentlich immer tun kann, ist zu versuchen den Blickwinkel auf die Dinge und das Leben zu ändern und schon tritt oft ein positives Verstehen ein, was die Veränderung oft hinfällig macht, z.B. das was man unbedingt ändern wollte, nicht mehr bedrohlich, negativ erscheint, sondern sich plötzlich als einen wertvollen Standpunkt oder Tatsache entpuppt oder anders betrachtet plötzlich positiv erscheint

Projekttechnische Seite von Veränderung

- Jede erfolgreiche Veränderung braucht:
 - einen aktuellen Grund und oder mindestens eine Einsicht warum Veränderung notwendig ist
 - erst braucht es Klarheit über das, was gerade läuft (Ist-Zustand)
 - eine Idee von dem, was der Endzustand, nach der Veränderung sein soll (Soll-Zustand)
 - es braucht einen Plan (Weg)
 - es braucht entlang des Weges feste Haltepunkte und eine Überprüfung ob man noch auf dem richtigen Weg ist

und

 - es braucht Menschen, die den Weg beschreiten, die von der Veränderung Betroffenen* und die, die einen auf dem Weg begleiten, stützen, reflektieren, moderieren. Dieses Schema ist unabhängig davon ob du dein eigenes Leben ändern willst oder eine Firma, ein Land oder die Welt
 - nach einer gewissen Zeit sollte man überprüfen ob man auf dem richtigen Weg ist und ob die vollzogene Veränderung immer noch greift oder ob sie nur temporärer Natur war
 - auch sollte man so ehrlich sein und überprüfen, ob die Veränderung auch das gebracht hat, was man sich vorgenommen hat
 - **Achtung, bitte genau hinsehen!** Oft sieht es von außen betrachtet so aus, als wäre die Veränderung umgesetzt aber im Inneren laufen nach wie vor die alten Programme und die alten Strukturen sind unter neuem Namen weiterhin aktiv. Oft zu beobachten in Firmen; Chefs melden die Veränderung als abgeschlossen, aber intern läuft alles wie immer und alle wundern sich warum das Ergebnis immer noch so schlecht ist wie vorher

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert

Nicht genau nachvollziehbar wer es zuerst gesagt hat

* Es nützt nichts, wenn du dich veränderst und z.B. deinen Partner und/oder Familie, Kollegen nicht einweihst oder versuchst sie mitzunehmen