

Johanna Müller-Ebert
WIE NEUES GELINGT

Johanna Müller-Ebert

WIE NEUES GELINGT

Die vier Schritte zur
Veränderungskompetenz

Kösel

Für alle Mutigen auf dem Weg zur Veränderung

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture/Lubitz + Dorner
Lektorat: Imke Oldenburg, Bremen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30974-0

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter www.koesel.de

INHALT

TEIL 1 Verändern im Alltag – Einführung und Grundlagen	9
Die Geschichte von Lisbeth	11
 Einladung zur Veränderungskompetenz	 14
 Ändern scheint häufig nicht leicht – Annahmen und irrig Annahmen über das Verändern	 23
Die Geschichte von den Fröschen: »Motivation ist alles!«	25
Beppo der Straßenkehrer	28
Das »Polynesisches Segeln«	29
 »Dazu könnte ich Ihnen eine Geschichte erzählen« – Warum Geschichten beim Verändern helfen	 36
Die Geschichte von Anja: Anja macht jetzt, was sie will	39
 Verändern ist überall: Felder des Veränderns in den Beziehungen des Alltags	 42
1. Etwas an mir selbst braucht frischen Wind	44
2. Veränderungen in den Beziehungen zum Partner und zu unserem sozialen Umfeld	44
▶ EXKURS Veränderungen in Freundschaften	47
3. Bewege dich: Veränderungen im Arbeitsleben	51
4. Veränderungen von uns umgebenden Dingen und Gewohnheiten	54
5. Unvermeidliche Veränderungen und Trennungen	58

**TEIL 2 Einige Überlegungen aus Psychologie,
Psychotherapie und Hirnforschung zur
Veränderungskompetenz 63**

»Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust« – Entdecken
Sie Ihr »Inneres Team« 65

▶ EXKURS Ein bisschen Theorie für diejenigen, die mehr
über das Teile-Modell erfahren möchten 68

Was Hänschen nicht gelernt hat, kann Hans immer
noch lernen – Jüngere Ich-Anteile können von den
anderen lernen 77

Sonjas Geschichte vom Kaufen 78

Die Geschichte von Tobias: Vom Dorfmusiker zum
Stadtmusiker 82

Die Geschichte von Emil: Emil lernt, wie man sich
eine Frau aussucht 87

▶ EXKURS Identifikation, Identität, Introjektion und
Verändern 88

▶ EXKURS Wer etwas mehr Theorie mag: Einige Gedanken
aus der Hirnforschung zu neurologisch-psychologischen
Theorien des Veränderungshandelns 93

**TEIL 3 Damit Verändern nicht zum Kraftakt
wird: Das 4-Schritte-Modell zur Veränderungs-
kompetenz 107**

Schritt 1: Verändern beginnt von innen 119

Die Geschichte von Michaela (1): »Der Alltag ist halt
anstrengend« 125

Woran Sie bemerken können, dass etwas Neues ansteht 128

Wo stehen Sie mit Ihrem Veränderungs- und Trennungsvorhaben am Ende des ersten Schritts?	129
Die Hundegeschichte	131
Stolpersteine und Hindernisse auf dem Weg zum zweiten Schritt	132
Schritt 2: »Eile mit Weile«	146
Die Geschichte von Sophie: Sophie bricht auf	147
Die Geschichte von Michaela (2): Das Ziel gewinnt Konturen	153
Einen inneren Termin setzen	155
Die Geschichte von Marie: »Ich möchte doch gerne auch etwas Angenehmes!«	158
GO! Woran Sie bemerken, dass Sie bereit sind für den nächsten Schritt	163
Stolpersteine und Hindernisse beim Schritt 2 oder: Wie man darin auch stecken bleiben kann	163
Anhalten oder weitermachen?	166
Vom Planen zum Ankommen: Wegweiser für den Übergang zu Schritt 3	167
Die Geschichte von Elisabetha: Heimweh	170
Schritt 3: »Die Würfel sind gefallen, jetzt leg den Schalter um«	172
Die Geschichte von Klara: »Was mache ich hier überhaupt?«	175
Die Geschichte von Tanja (1): »Ich bin wieder Single«	180
Die Geschichte von Michaela (3): »Ich mach das jetzt!«	185
Stolpersteine und Hindernisse in Schritt 3	188
Was sich beim Übergang von Schritt 3 zu Schritt 4 zu beachten lohnt	189

Schritt 4: »Ich habe es gemacht!« – Verarbeiten, sichern und Wurzeln schlagen	192
Die Geschichte von Tanja (2): »Es hat geklappt«	194
Die Geschichte von Laura: »Ich möchte plötzlich Spießier werden«	198
Die Geschichte vom Navi: »Zurück auf Anfang!« – Auch ein Navi braucht Veränderungskompetenz	204
Was Sie tun können, um Schritt 4 erfolgreich zu meistern	207
Stolpersteine und Hindernisse bei diesem Schritt	208
Kleine Typologie weniger gelingender Veränderungs- prozesse	211
Dysfunktionale Strategien der Veränderung bei Schritt 1	212
Dysfunktionale Strategien der Veränderung bei Schritt 2	213
Dysfunktionale Strategien der Veränderung bei Schritt 3	214
Dysfunktionale Strategien der Veränderung bei Schritt 4	216
TEIL 4 »Und plötzlich tritt der Schluss ein« (Karl Valentin)	219
Notfallkoffer für die Reise durch Veränderungen	227
Nachwort und Dank	229
Anmerkungen	233
Zum Nachschlagen und Weiterlesen	237

TEIL 1

**Verändern im Alltag –
Einführung und Grundlagen**

Wenn Sie neugierig sind und erfahren wollen, was Veränderungs- und Trennungskompetenz in allen Lebenslagen ganz konkret bedeuten könnten, dann möchte ich Ihnen zunächst statt eines Vorworts eine ganz persönliche Geschichte erzählen:

Die Geschichte von Lisbeth

Die Geschichte über das Ende des »Mythos vom ewigen Schaffen« handelt von meiner schwäbischen Großtante Lisbeth. Ich selbst habe sie in ihren letzten Lebensjahren noch als eine meist gut aufgelegte, immer freundliche und gelassene, den Menschen zugewandte ältere Dame kennengelernt, die wusste, dass sie »ihre Zeit« gehabt hatte und die nun längst zufrieden auf die Bilanz ihrer Lebens zurückblicken konnte.

Von dieser Tante Lisbeth wurde allerdings in der Familie erzählt, dass sie als junge Frau und Mutter mitunter zu sehr energischen Handlungen neigte. So konnte sie sich über eine liegen gelassene Socke oder herumliegende Spielsachen ihrer Kinder überaus heftig aufregen. Nicht selten pfefferte sie diese Gegenstände in die Zimmer der Übeltäter und warf sie ihnen manchmal sogar an den Kopf. Tante Lisbeth wohnte mit ihrer Familie in einem Haus mit großem Garten. Es wird erzählt, dass sie im Frühjahr, nach den ersten Sonnentagen, nicht zur Ruhe kam, ehe sie voller Ärger und mit Wut im Bauch allen Löwenzahn aus ihrem Garten nicht nur den Kopf ab-, sondern auch die Wurzeln ausgerissen hatte. Vor allem Läuse auf den rankenden Bohnenpflanzen konnten sie so in Rage versetzen, dass sie diese über Stunden einzeln mit spitzen Fingern von den Blättern las und die Nachbarskinder anstellte, dasselbe zu tun und ihnen pro Laus je einen Pfennig dafür bezahlte. Eines Tages ging sie morgens, es hatte die Tage zuvor viel geregnet, durch ihren sonnenbeschienenen Gemüsegarten und stellte erstaunt und verärgert fest, dass über Nacht

ein Heer von Schnecken ihre Salatköpfe verunstaltet und halb aufgefressen hatte. Anstatt die Schnecken mit List und Tücke wegzulocken, schlug sie vor lauter Wut auf die Tiere und damit auch auf die Salatköpfe ein, bis die einen tot und die anderen vollkommen zerfleddert waren.

In der darauf folgenden Nacht hatte Tante Lisbeth einen Traum. Sie nannte ihn später ihren »Sisyphos-Traum« oder auch ihr »Paulus-Erlebnis«. Sie träumte, dass sie in einem riesigen Garten voller Salatköpfe dicke Schnecken auflesen und in einen großen Bottich werfen musste. Kaum hatte sie einen Topf voll, gab es bereits auf einem anderen Feld noch größere, schleimigere Schnecken. Schweißgebadet und von den unendlich nachwachsenden Schnecken überwältigt, wachte sie aus ihrem Alptraum auf.

Nachdem sie sich etwas erholt und ihrem geduldigen Mann beim Frühstück den schrecklichen Traum erzählt hatte, soll sie plötzlich tief Luft geholt haben, um dann den bedeutungsvollen Satz auszusprechen, der fortan in unserer Familie bei großen und kleinen Missgeschicken als »Tante Lisbeths Trost« zitiert wurde: »Bevor i mi uffreg, isch mirs grad egal.« (Bevor ich mich aufrege, ist es mir egal.)

Niemand, auch ich nicht, hat Tante Lisbeth danach je wieder außergewöhnlich wütend oder gereizt erlebt. Sie schien über Nacht einen Zustand großer Gelassenheit erreicht und in Kauf genommen zu haben, dass sie nach entsprechend feuchter Witterung ihren Salat eben mit den Schnecken teilen oder beim Gemüseladen Ersatz kaufen musste.

Auf diese Weise wurde sie 87 Jahre alt und dient mir seither als mein ureigenes Vorbild schwäbischer Gelassenheit, die sich allerdings bei Schwaben, wie man weiß, manchmal erst in höherem Alter einstellt.

Nicht jedem gelingt es, sich so sehr zu verändern wie meine Großtante und nicht immer verändern wir uns ganz unwillkürlich im Traum. Zwar steht schon in der Bibel geschrieben, dass es »der Herr den Seinen im Schlaf gibt«, doch habe ich die Erfahrung gemacht – und Sie werden diese wahrscheinlich mit mir teilen –, dass man trotz aller wohlwollender Kräfte aus dem Unbewussten bei einem solchen Prozess mit dem eigenen kreativen Selbst gründlich nachhelfen muss.

Um eben diese willentliche kreative Mitwirkung an einem zufriedenstellenden eigenen Leben geht es in den folgenden Kapiteln. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Veränderungs- und Trennungskompetenz eine Mischung von intuitivem und früh erworbenem Wissen sind und Sie werden erfahren, wie Sie diese Bereitschaft, das uns begegnende Glück und die sich bietenden Chancen des Lebens ergreifen, nutzen und diese mit Klugheit, Willen und Wissen in die Bahnen Ihrer zukünftigen Bedürfnisse lenken können.

Einladung zur Veränderungskompetenz

»Das müsste man mal verändern!« – solche Kommentare begegnen Ihnen im Alltag sicher auch häufig; entweder kommentieren Sie Ihr eigenes Verhalten, oder Ihr Gesprächspartner äußert sich über Sie. Dann geht es meist um etwas, was uns schwerfällt oder was uns schon lange an uns selbst oder an anderen stört. Man befindet sich vielleicht mit sich und anderen im Konsens darüber, dass etwas anders werden soll, aber es bleibt dann doch so stehen. Und ehe man sich versieht, sind wieder ein paar Monate vergangen und beim nächsten Treffen erinnert man sich vielleicht gegenseitig daran: »Wolltest du nicht eigentlich nach Berlin umgezogen sein?« oder: »Hast du damals die Stelle angenommen?« Und dann erzählt man sich selbst und den anderen von den vielen Gründen, die einen davon abgehalten haben, und auch von den Schwierigkeiten oder der mangelnden Zeit, die dem Vorhaben im Wege standen, kann man berichten. Es geht ja irgendwie weiter.

Vielleicht kennen Sie den Satz aus dem »Rheinischen Grundgesetz«: »Es ist noch immer gut gegangen.« Aber manchmal mischt sich auch ein bisschen Verzagtheit in diese Sicht. Oft höre ich zu Beginn einer psychologischen Beratung oder eines Coachings den Wunsch des Klienten an sich selbst: »Ich müsste mal lernen, daran was zu verändern.« Doch hinter all der Not, die Menschen in die Beratung führt, steckt häufig auch ein verschmitztes halbherziges Hoffen, dass es vielleicht doch »auch so« gehen könnte. Denn Veränderungen bringen unvermeidlich auch ungeliebte Auswirkungen mit sich, so die zugrunde liegende Befürchtung. Jedoch vergessen wir dabei manchmal, dass es natürlich auch Konsequenzen hat, wenn wir keine Veränderungen vornehmen.

Am liebsten hätten wir ja oft beides, den alten Zustand und

das Neue, und weil das nicht geht, bleiben wir in Ambivalenzen hängen. Das ist grundsätzlich nichts Schlimmes, sondern zeigt, dass wir Wahlmöglichkeiten haben. Oft verursachen beide oder mehrere Wahlmöglichkeiten gleich viel Unbehagen, so dass man nicht glauben will, dass eine Veränderung vielleicht auch eine Verbesserung bringt. Wenn wir Glück haben, zwingt uns ein äußerer Anlass zu einer Veränderung: Unser Chef geht in den Ruhestand und es kommt eine neue Leitung, die ihre neue Assistenz mitbringt, sodass wir in eine andere Abteilung wechseln müssen. Wir stellen dabei fest, dass wir uns dort doch viel wohler fühlen als gedacht. Oder Ihre Firma zieht in eine weiter entfernt liegende Stadt und Sie haben plötzlich einen viel längeren Weg zu überwinden. Ihnen wird klar, dass die Anstrengung sich gar nicht lohnt und Sie eine ähnliche Stelle auch im näheren Umkreis finden könnten, diesmal vielleicht sogar eine, die etwas interessanter ist.

Natürlich kann der äußere Anlass auch ein anderer sein: Erinnern Sie sich an den französischen Spielfilm »Chocolat«? Die Hauptfigur, eine Zuckerbäckerin, wurde immer bei Nordwind von einer Unruhe ergriffen, die sie dazu veranlasste, an ihrem jeweiligen Wohnort alle Zelte abzubauen und mit ihrer Tochter in einen anderen Landstrich weiterzuziehen, um dort erneut eine Confiterie zu eröffnen. Die arme Tochter wäre immer gerne geblieben und fürchtete den Wechsel der Windrichtung, der in dem Film gleichbedeutend mit der Trennung von allem Gewohnten war.

Vermeiden wir also deswegen Veränderungen, weil wir fürchten, dass es Trennungen mit sich bringen könnte, wenn wir gewohnte Muster durch neue Muster ersetzen, und dass wir dann weniger handlungsfähig als vorher wären? Oder scheuen wir deshalb diese kleinen und doch auch notwendigen Veränderungen, weil wir in unserem Alltag laufend notgedrungen viel zu viel verändern müssen?

Roy Baumeister schreibt in seinem Buch *Die Macht der Disziplin*,¹ dass das Vorhandensein zu vieler Wahlmöglichkeiten und die Notwendigkeit, sich immer wieder auf Neues einlassen zu müssen, bei zu wenig Zeit zu einer sogenannten »Ego-Erschöpfung« führe, so dass der Mensch nicht mehr handeln wolle und könne. Er beschreibt, dass wir derart häufig auf so vieles reagieren müssten, dass wir oft froh seien, wenn wir unsere Ruhe hätten, aber dann Entscheidendes für uns nicht mehr wahrnehmen können oder keine Kraft mehr dazu haben.

In diesem Buch möchte ich Ihnen ein Modell zeigen, wie Sie erfolgreich mit alltäglichen Veränderungen umgehen können. Ich möchte Sie einladen zu dem Experiment, jede Veränderung, ob es sich um einen kleinen Schritt oder um größere Umbrüche handelt, als einen Prozess zu verstehen, der in einer gleichbleibenden Grunddynamik verläuft: dem 4-Schritte-Modell der Veränderung.

In der Regel denkt man über Veränderungen nicht sehr viel nach, sondern nimmt sie einfach in Angriff oder klagt über die Schwierigkeiten, die man damit hat. Im ersten Teil des Buches möchte ich Ihnen zunächst zeigen, welche Annahmen über Veränderungen in unseren Verhaltens- und Denkmustern verborgen sind, die uns fast von vornherein in der Handlung blockieren. In meiner beratenden und psychotherapeutischen Praxis habe ich beobachtet, dass Menschen, die etwas verändern wollen, oft befürchten, nicht mehr geliebt zu werden oder aber verlassen zu werden, wenn sie etwas verändern wollen. Verändern ist dann ganz schnell mit Trennungsangst verbunden. Wenn die Trennungsangst uns im Griff hat, kann das wie eine Trance wirken und jeden Veränderungsschritt von Anfang an behindern. (Über Trennungs- und Verlustangst können Sie an anderer Stelle mehr lesen.)²

Von der Vergangenheit bis in die Gegenwart hinein beschäf-

tigen sich viele Theorien mit der Rolle, die Veränderung im menschlichen Leben spielt. Sie kommen zu unterschiedlichen, mitunter auch widersprüchlichen Ergebnissen. Während die eine Seite behauptet, alles läge in unserer Hand, wenn wir nur wirklich wollten, behaupten andere, alles sei determiniert und menschliches Verhalten, einmal in unseren Netzwerken gefestigt, sei unveränderbar. Ungeachtet dieser vielfältigen kognitiven, hirnpfysiologischen und spirituellen Annahmen haben wir aber alle unser tägliches Veränderungspäckchen zu bewältigen, und manchmal gelingt uns das, allen Voraussagen zum Trotz, doch sehr gut.

Im zweiten Teil meines Buches möchte ich Ihnen zeigen, welche der psychologischen und psychotherapeutischen Konzepte sich im Hinblick auf das Thema Verändern in meiner Beratung als nützlich erwiesen haben. Dabei handelt es sich um Ansätze, die in unser psychologisches Alltagswissen eingegangen sind und unsere Veränderungspraxis bereichern. Hier stelle ich Ihnen das Konzept der Ich-Anteile, die sogenannte Teile-Theorie vor, die Sie in Ihrem täglichen Umgang mit sich selbst vermutlich bereits praktizieren. Das Kapitel »Zwei Seelen (und mehr) wohnen, ach! in meiner Brust« soll Ihnen zeigen, über welche Ressourcen Sie im Hinblick auf Veränderungswissen schon jetzt verfügen. Die Konzepte des inneren Teams oder der inneren Familie können eine Unterstützung für Sie sein; Sie können diese Sicht der Dinge in Ihrem Alltag anwenden und überprüfen.

Im »Volksmund« hört man oft Äußerungen, die nicht gelungene Veränderungsprozesse so kommentieren: »Wenn man es nur wirklich will, dann schafft man es auch!« Oder man begegnet wenig hilfreichen Bemerkungen wie dieser: »Wenn du es nicht machst, dann willst du es gar nicht wirklich!« Solche Kommentare sind nicht konstruktiv und können manchmal kränkend und sogar entmutigend wirken.

Mit dem Wollen alleine ist es beim Verändern nicht getan, auch wenn Sie, wie Sie im 4-Schritte-Modell sehen werden, eine gewisse Portion davon benötigen. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine Karikatur, die mich sehr zum Schmunzeln brachte: Eine kleine Schnecke steht vor einer in einiger Höhe aufgelegten Hochsprunglatte und schaut sehnsüchtig nach oben. Eine andere Schnecke will sie anspornen und sagt: »Man muss es nur wollen!«

Wenn ich jedoch weder über die Mittel noch über die seelische Ausrüstung zum Erreichen meines Zieles verfüge, hilft auch der beste Wille nichts. So ist zum Beispiel Prüfungsangst eine angemessene Reaktion darauf, wenn ich mich nicht gründlich vorbereitet habe. Und der Versuch, das zu verändern, hätte wenig Sinn: Gegen diese Art von Prüfungsangst hilft nur der Wille zum Lernen.

Wenn Sie sich ausführlicher über das Thema Wollen und Hirnforschung informieren möchten, finden Sie im Kapitel »Wer etwas mehr Theorie mag« einen Exkurs zur Hirnforschung und Willenstheorie. Hier zeige ich Ihnen an den Ergebnissen der Osnabrücker Forschungsgruppe für Gedächtnisforschung, was die neuere Hirnforschung zum Thema Veränderung in unserem Kontext zu sagen hat.

Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren entscheidende Beiträge zum Verständnis von Verhaltensmustern, Veränderungsverhalten und Willen geleistet. Ausgerüstet mit diesem Wissen können Sie entscheiden, wie viel Wille und wie viel Biologie Sie für Ihre eigenen kleinen Vorhaben benötigen.

Im dritten Teil des Buches stelle ich Ihnen das 4-Schritte-Modell des Veränderns vor, das Sie handlungsorientiert durch die verschiedenen Phasen eines Veränderungsprozesses begleiten kann, sei er klein oder groß oder von kürzerer oder längerer Dauer. Ich möchte Sie damit einladen, sich bewusst in Veränderungsprozesse zu begeben, unabhängig davon, ob es sich

um selbstgewollte, von außen an Sie herangetragene oder auch durch das Leben erzwungene Veränderungen handelt.

Als Anregung zum Weiterlesen finden Sie ein Verzeichnis von empfehlenswerter Lektüre zu unterschiedlichen Aspekten des Themas »Verändern« am Ende des Buches.

Wenn Sie aber direkt mit dem 4-Schritte-Modell des Veränderns beginnen und aktiv werden wollen, so überblättern Sie diese Exkurse und machen sich einfach auf den Weg zu Ihrem eigenen Veränderungsvorhaben.

Die eine oder andere Phase dieses Prozesses kann etwas länger oder kürzer dauern, je nachdem, wie weit Sie in Ihrem Veränderungsdenken vorangeschritten sind: ob Sie noch ganz für sich nachdenken, ob Sie bereits mit Ihren wichtigsten Vertrauten über Ihre Absichten sprechen oder ob Sie gar schon im Handlungsprozess angekommen sind. Sie finden in jedem Kapitel zu jedem Schritt Beispielgeschichten, die illustrieren, wie unterschiedlich Menschen eine Veränderung angehen oder welche Auswirkungen es haben kann, wenn man den einen oder anderen Veränderungsschritt auslöst. Ich erzähle Ihnen überwiegend von Begebenheiten, die ein gelungenes Ende finden, weil ich Sie dazu ermuntern möchte, Ihre eigenen Ressourcen zur Veränderung mutig zu aktivieren und neue Muster auszuprobieren. Erfahrungen mit Verharren und nicht gelungenen Veränderungen haben Sie wahrscheinlich selbst genügend gesammelt, wir wollen Ihr unwillkürliches Wissen nicht weiter mit solchen Geschichten traktieren.

Vielleicht möchten Sie auch die eine oder andere praktische Übung zur Wahrnehmung Ihres eigenen Umgangs mit Veränderungskompetenz ausprobieren, die ich zu den verschiedenen Phasen vorschlage. Diese Übungen können Sie dabei unterstützen, weitere Facetten Ihrer Veränderungskompetenz zu erproben. Vielleicht finden Sie auch in der einen oder anderen Beispielgeschichte Ähnlichkeiten mit Ihrer eigenen Situation

und können diese als Anregung nehmen, Ihren eigenen Prozess in Gang zu bringen oder Ähnliches anzupacken.

Vielleicht wissen Sie noch nicht genau, ob es jetzt der richtige Zeitpunkt für Sie ist, sich an neue Dinge zu wagen, oder ob es besser ist herauszufinden, welche Themen für Sie geeignet sind. Möglicherweise beschäftigen Sie sich schon längere Zeit damit, Ihre Veränderungskompetenzen oder Trennungskompetenzen zu verbessern, und ahnen, dass jetzt der richtige Moment ist, um Nägel mit Köpfen zu machen.

Früher oder später werden Sie merken, dass der Stress, der mit einem Veränderungsprozess einhergeht, geringer ist, als der Stress, alles beizubehalten wie es ist. Sie können daher schon jetzt damit beginnen, die erforderliche Energie zu entwickeln, um die gewünschte Veränderung in die Tat umzusetzen.

Vielleicht wollen Sie in diesem Buch auch mehr über die verschiedenen Möglichkeiten erfahren, wie man Veränderungen erfolgreich durchführen kann, damit Ihr Leben zunehmend die von Ihnen gewünschte Qualität erhält. Oder Sie möchten mehr über Veränderungskompetenz lesen, damit Sie auch andere zu erforderlichen Schritten motivieren können – vielleicht möchten Sie Ihren Partner zum Tango-Tanzen überreden oder ihn dazu bewegen mit Ihnen auszuwandern.

Bei Ihrer Beschäftigung mit diesem Buch ist es gar nicht so wichtig, dass Sie meine Vorschläge und die von anderen zu diesen Themen allzu ernst nehmen. Wichtig ist, dass Sie bei der Lektüre und in Ihrem Veränderungsprozess Ihre eigenen Ideen und Gefühle entdecken und spüren. Dabei ist es nicht von Bedeutung, an welcher Stelle in Ihrem Leben Sie mit dem Verändern beginnen. Hauptsache, Sie beginnen es irgendwann! Und es ist auch nicht wichtig, dass Sie alle Aspekte berücksichtigen, über die Sie hier lesen können, vielmehr sind nur die für Sie

wichtigen Gesichtspunkte entscheidend. Während der Lektüre entstehen vielleicht Bilder vor Ihren Augen, von denen Sie sagen: »Das sagt mir was«; möglicherweise werden Sie denken: »Das hätte ich schon früher gut gebrauchen können!« Aber wie schon ein Sprichwort sagt: »Aller Anfang ist schwer.« Jede Information zu diesem Thema kann dazu führen, dass Sie mehr ausprobieren wollen, dass Sie motivierter werden und eine zunehmende Klarheit über Ihre Entscheidungen und Ihr eigenes Handeln bekommen.

Einige von Ihnen werden das Buch von vorne bis hinten lesen, um sich einen Überblick zu verschaffen, während andere sich nur das herausgreifen, was sie selbst zunächst interessiert. Und Sie werden vielleicht manche der kleinen Übungen machen, die ich Ihnen vorschlage, oder sich lieber anderen Kapiteln und Geschichten zuwenden. Einige werden das Gelesene nur mit Distanz verfolgen und andere das Interesse haben, das Gelesene bei sich selbst auszuprobieren.

Fünf Minuten reichen aus, um einen ersten Schritt zu machen, eine halbe Stunde reicht aus, um sich einen Eindruck zu verschaffen, ob man sich genauer mit dem Thema Veränderungskompetenz beschäftigen will, und in vier Wochen kann man sich zum Veränderungsexperten für das eine oder andere eigene Ziel entwickeln.

Es ist völlig in Ordnung, Verändern in einem geschützten Feld zu erproben und zunächst mit kleinen Dingen zu beginnen. Übung macht den Meister! Und es ist ebenfalls völlig in Ordnung, das Buch vorwärts zu lesen und rückwärts zu blättern und festzustellen, dass Sie manches, was Sie hier erfahren, nicht gleich ganz verstehen oder anwenden können.

Finden Sie in jedem Fall Ihren eigenen Stil und gehen Sie danach vor. Etwa so, wie die Menüfolge in verschiedenen Ländern unterschiedlich ist: Der deutsche Esser beginnt mit der Suppe, der Chinese beendet das Essen mit der Suppe. Ein Buch



Johanna Müller-Ebert

Wie Neues gelingt

Die vier Schritte zur Veränderungskompetenz

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30974-0

Kösel

Erscheinungstermin: September 2014

Jede Veränderung sorgt für Verunsicherung. Häufig blockieren uns unbewusste Annahmen, z.B. die Befürchtung, nicht mehr geliebt zu werden, sobald man etwas verändert.

Dieses Buch zeigt, wie eine Veränderung erfolgreich und leicht gelingen kann.

Anhand vieler Beispiele erörtert Johanna Müller-Ebert ihr 4-Schritte-Modell: Verändern beginnt von innen - Eile mit Weile - Die Würfel sind gefallen, jetzt leg den Schaltet um - Verarbeiten, Sichern und Wurzeln schlagen.