

Mitarbeitenden-flashlight_07

Veränderungen

Wandel bewältigen



Dr. Anne Katrin Matyssek


VISANA
Rundum gut betreut.

Wie schön, dass Sie wieder da sind! Dieses flashlight soll es Ihnen erleichtern, auch in Zeiten von Umstrukturierungen und anderen Veränderungen gesund zu bleiben. Viel Freude beim Lesen!



Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Eine Ihrer Kolleginnen zeigt seit der Ankündigung einer ins Haus stehenden Umstrukturierung häufig Krankheitsverhalten (Schonhaltung, Schläfen massieren, schmerzverzogenes Gesicht o.ä.).
- Ein Team-Kollege erfährt, dass er fortan nicht mehr in Bern, sondern in Genf arbeiten soll. Obwohl er ansonsten einen lebensstüchtigen Eindruck macht, ruft er in dem Moment: „Da weiss ich ja gar nicht, wo da die Kantine ist!“

Wie Sie schon aus dem 6. flashlight wissen, können bewältigte Veränderungen Menschen stärker machen – aber bis es so weit ist, müssen mehrere Phasen durchlebt (und manchmal durchlitten) werden. Das kann Kraft kosten und krank machen.

Dieses flashlight gibt Tipps zum Umgang mit Veränderungen, die Ihnen hoffentlich gut tun und Sie befähigen, in Zeiten des Wandels einen Beitrag zur Stabilisierung Ihrer eigenen Gesundheit – und vielleicht sogar auch der Ihrer Kollegen / Kolleginnen – zu leisten.

Haben Sie sich heute schon verändert? Zum Beispiel Ihren Gesichtsausdruck ...?

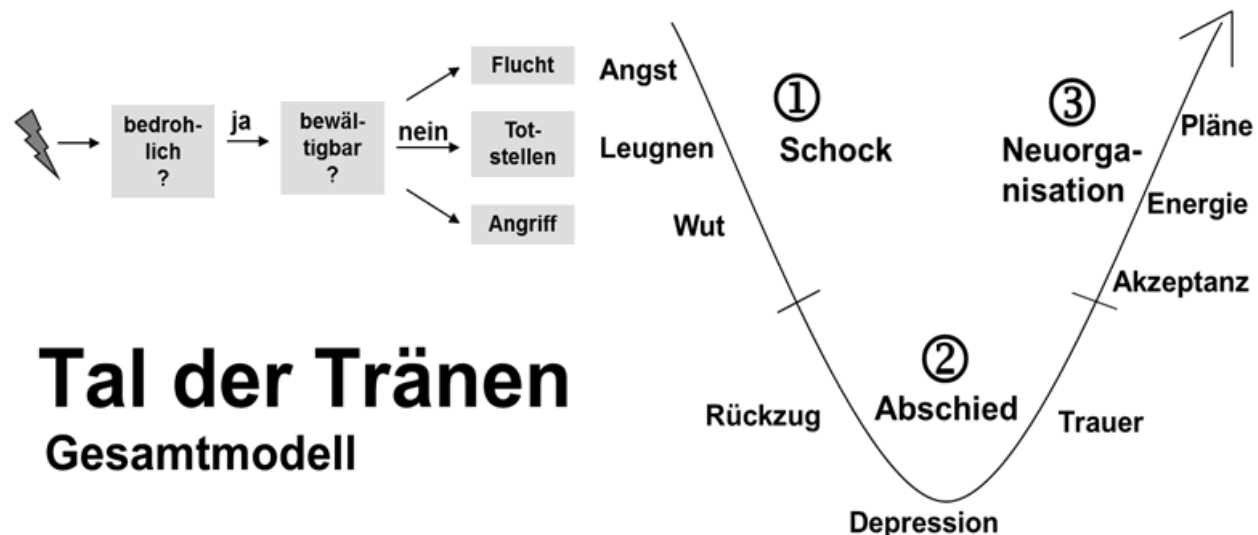
Eigentlich sind wir alle Veränderungsprofis. Denken Sie nur an den 1. Schultag, Ihre 1. Fahr-Stunde, den 1. Arbeitstag ... Sie haben die Situation gemeistert und können heute über Ihre damaligen Befürchtungen lächeln.

Gefühle sind der
Motor der
Veränderung.

Jeder Schritt nach
vorn ist
zwangsläufig mit
Unsicherheit
verbunden

Was dabei abläuft, ist eigentlich immer dasselbe:

Wenn wir ein Ereignis (oder seine Ankündigung) bedrohlich finden und uns die Bewältigung nicht zutrauen, leugnen wir das oder wir fühlen uns ängstlich oder aber wütend – manchmal auch alles hintereinander. Wir sind geschockt. Nach dieser **ersten Schockphase** folgt eine Phase, in der man **Abschied** nimmt vom alten Zustand – häufig mit einem Gefühl der Trauer. **Und erst nach dem Durchschreiten des Tals** können wir uns tatsächlich mit der Veränderung abfinden und haben die Energie für neue Pläne. Dieser Prozess kann **nicht abgekürzt** und nicht von aussen beschleunigt werden.



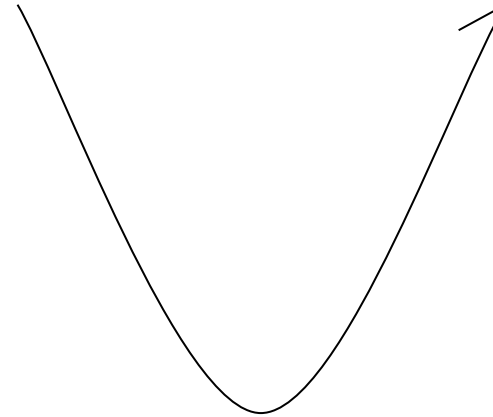
Tal der Tränen Gesamtmodell

Typisch für emotionsüberflutete Zustände (wie z.B. in Phase 1, also in der Schockphase): Das Gehirn funktioniert nicht so wie sonst. So lassen sich „Ausfälle“ wie beim Mitarbeiter auf der 2. Folie erklären.

**Die sogenannte
„veränderungsbedingte Verblödung“
ist normal
- und zum Glück reversibel.**

**WAS
KÖNNEN
SIE
TUN?**

**JEDES NEUE
VERHALTEN
(UND JEDER NEUE
MENSCH)
VERDIENT
MINDESTENS
3 CHANCEN.**



Statt der Mini-Tipps, die Sie normalerweise an dieser Stelle eines flashlights finden, gibt es heute

Tipps zu den drei Phasen

- überlegen Sie, falls Sie sich gerade in einem Veränderungsprozess befinden, an welcher Stelle auf der Linie Sie aktuell Ihr Kreuz setzen würden:

Wo befinden Sie sich im Moment?



1.

Phase 1 (Schockphase):

- „aussprechen“ (es sich von der Seele reden oder schreiben)
- sich klarmachen: Es gibt kein Leben ohne Veränderungen!
- Selbstmitgefühl aufbringen: Wut und Angst sind normal
- sich in anderen Lebensbereichen etwas Gutes tun / gönnen

2.

Phase 2 (Verarbeitungs- und Abschiedsphase):

- für Erfolgserlebnisse auf anderen Gebieten (privat, im Verein...) sorgen
- an frühere Erfolgserlebnisse und an bewältigte Veränderungen erinnern
- Bilanz ziehen: was geht / was geht nicht mehr? was war (nicht) gut?
- was war an der „alten Zeit“ gar nicht so golden?
- evtl. eine zeremonielle „Abschiedsfeier“ gestalten

3.

Phase 3 (Neuorientierung):

- nach vorne schauen: Pläne schmieden, sich etwas vornehmen
- sich fortbilden; den Schwung der bewältigten Veränderung mitnehmen
- sich unterstützen lassen bei der Umsetzung der Pläne

phasen-übergreifend:

- den Austausch suchen, unter Leute gehen, alte Kontakte wiederbeleben etc.
- den Tag strukturieren, für Regeln und Rituale sorgen – das gibt Halt!
- ein Veränderungstagebuch führen zur Ent-Emotionalisierung



Veränderung ist nichts Neues. Für niemanden. Trotzdem bedeutet sie Stress – sie wirkt sich aus auf Körper, Psyche und Verhalten. Viele Menschen reagieren zum Beispiel mit Gefühlen der Ohnmacht. Um sich angekündigten Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen, sollten Sie sich am besten aktiv daran beteiligen.

Wer mitwirkt, fühlt sich stärker.

Teilen Sie den Riesenberg an Veränderungen in kleine Häppchen. Dadurch wird er überschaubar und händelbar.

Es gibt kein Leben ohne Veränderungen.

Das ist mehr als eine Phrase – genauso wenig wie das berühmte „Gemeinsam sind wir stark“. Es kann gut tun, wenn Sie sich – auch im Kollegen-Kreis daran erinnern, was Sie gemeinsam schon alles geschafft haben.

Auf der nächsten Seite finden Sie heute eine Parabel zum Thema „Bewertung von Veränderungen“: Die Geschichte vom alten Mann und seinem Sohn.



EINE PARABEL ZUM UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN UND IHRER BEWERTUNG:

Der alte Mann und sein Sohn

Hoch auf dem Felsen, abgeschieden,
lebten der Alte und sein Sohn
in stiller Eintracht, wohlzufrieden.
... Da lief den beiden das Pferd davon.
Der Nachbar, nach geraumer Frist,
kam, den Verlust mitzubeklagen.
Da hörte er den alten fragen:
„Wer weiss, ob dies ein Unglück ist?“
Und bald darauf, im nahen Walde
vernahmen sie des Pferdes Tritt:
Das kam und brachte von der Halde
ein Rudel wilder Rosse mit.
Der Nachbar, schon nach kurzer Frist,
pries den Gewinn nach
Menschenweise.

Da lächelte der Alte weise:
„Wer weiss, ob dies ein Glücksfall ist?“
Nun ritt der Sohn die neuen Pferde.
Sie flogen über Stock und Stein,
ihr Huf berührte kaum die Erde ...
Da stürzte er und brach ein Bein.
Der Nachbar, nach geraumer Frist,
kam, um das Leid mit ihm zu tragen.
Da hörte er den Alten fragen:
„Wer weiss, ob dies ein Unglück ist?“
Bald dröhnt die Trommel durch die
Gassen:
Es ist die Kriegsproklamation.
Ein jeder muss sein Land verlassen.
Doch nicht des Alten lahmer Sohn.

(aus: Mascha Kaleko, 1983, Morgen ist heute schon gestern)

*Im nächsten flashlight geht es um das Thema
„Depression“ und die Frage, welche
Hilfsmöglichkeiten es gibt.*

Bis zum nächsten Mal!