

Einleitung: Was im Umgang mit Veränderung vorwärtsführt

*»Es ist nie zu spät, so zu sein,
wie man es gerne gewesen wäre.«*

George Eliot

Dieses Buch ist geschrieben für Menschen, die Veränderung produktiv angehen wollen. Es ist geschrieben für Menschen, die motiviert sind, einer Veränderung in ihrer Lebenssituation offen, selbstverantwortlich und vertrauend zu begegnen; die bereit sind, Veränderung zu wagen; und die verstehen wollen, worauf es dabei ankommt.

Möglicherweise sind Sie so jemand?

Vielleicht finden Sie die Veränderung überhaupt nicht schön, sind durch Ereignisse überrumpelt worden, die Sie sich nicht gewünscht haben – und doch wollen Sie jetzt herausfinden, wie Sie auf gute Weise vorwärtsgehen können. Möglicherweise freuen Sie sich auch. Veränderung kann erwünscht, erhofft sein. Sie wollen Ihren Beitrag leisten, dass das, worüber Sie sich freuen, gedeihen kann. Vielleicht hören Sie aber auch eine innere Stimme, die Ihnen sagt, dass es Zeit ist, sich dafür zu engagieren, dass Ihre Situation anders wird, als sie heute ist. Sie spüren eine Kraft, die Sie ermutigt, Veränderung zu wagen.

Ob Sie durch ein Ereignis zu Veränderung gezwungen werden oder ob Sie Veränderung auf eigene Initiative angehen – was Sie dabei weiterbringt, ist universal und unabhängig von Umständen. Wenn Sie verstehen, was in der Essenz im Umgang mit Veränderung förderlich ist, können Sie dies in jede Situation »übersetzen«.

Sie *können* Veränderungen produktiv angehen. Immer. Sie *können* Veränderungen mutig und vertrauend begegnen. Sie sind auch unerwünschten Veränderungen nicht ausgeliefert. Sie können Situationen nicht immer sofort ändern, aber Sie können immer bestimmen, wie Sie Situationen begegnen.

Veränderungen sind mehr als allenfalls lästige Störung. Veränderungen fordern Sie nicht nur auf, Verantwortung zu übernehmen und zu tun, was Sie tun können – sie laden Sie auch ein, neu zu bestimmen, wohin und wie Sie vorwärtsgehen. »*Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man es gerne gewesen wäre.*« Veränderungen ermuntern Sie zu klären, wie Sie »gerne gewesen« wären, und es zu wagen, entsprechend zu handeln. Sie haben alles, was Sie dazu benötigen, in sich. Veränderungen bedeuten nicht, dass Sie ein anderer Mensch zu werden brauchen. Veränderungen bedeuten vielmehr, dass Sie sich bewusst werden und nutzen lernen, was schon in Ihnen angelegt ist. Veränderungen sind Ausgangspunkt für persönliches Wachstum. Dies rückt Ihre aktuelle Situation in ein neues Licht.

Üben Sie sich darin, nicht defensiv auf Veränderungen zu reagieren, sondern kreativ zu agieren. Üben Sie sich darin, nicht gegen Veränderungen zu kämpfen, sondern diese so anzugehen, dass Sie als Mensch wachsen. So werden Sie gewinnen: Sie werden nicht nur erfahren, dass Sie die Entwicklung der Dinge positiv beeinflussen können. Sie werden auch erleben, dass Sie dabei ein Stück mehr der Mensch werden, der Sie sind. Dadurch werden nicht nur Ihr Selbstvertrauen und Ihr Vertrauen ins Leben gestärkt, sondern Sie werden auch in Situationen kommen, die Ihnen entsprechen und Raum für Entfaltung geben.

Dieses Buch unterstützt Sie in diesem Prozess. Sie erhalten einerseits Informationen darüber, was für einen förderlichen Umgang mit Veränderung zentral wichtig ist. Sie erhalten andererseits Anregungen, wie Sie dies in Ihrer Situation umsetzen können. Beides ist wichtig: verstehen *und* umsetzen; wissen *und* tun.

Es ist wichtig zu verstehen, was einen förderlichen Umgang mit Veränderung ermöglicht. Drei Dimensionen spielen eine essenzielle Rolle: Bereitschaft, genau hinzuschauen, Entschlossen-

heit und Mut, vorwärtszugehen, sowie Vertrauen, »anzukommen«. Bereitschaft, genau hinzuschauen, heißt, die Bereitschaft aufzubringen, bewusst wahrzunehmen. Ihre Wahrnehmung bestimmt wesentlich, wie Sie einer Veränderung begegnen. Oft realisieren Menschen dies nicht. Bereitschaft, genau hinzuschauen, bedeutet, dass Sie bereit sind, sich ein klares Bild Ihrer Situation zu machen sowie sich bewusst zu werden, wie Sie diese Situation wahrnehmen. Es bedeutet, dass Sie motivierende und hilfreiche Sicht- und Denkweisen entwickeln. Dies ist im Umgang mit jeder Veränderung die Grundlage, auf der Sie Ihre Zeit und Kraft optimal einsetzen und auf eine Weise handeln können, die Sie vorwärtskommen lässt. Um diese Dimension der Wahrnehmung geht es in Kapitel 1. Entschlossenheit und Mut, vorwärtszugehen, heißt, den Mut aufzubringen, zu entscheiden und zu handeln. Veränderung produktiv anzugehen, erfordert, dass Sie aktiv dazu beitragen, in positive neue Situationen zu gelangen. Dazu brauchen Sie einen Horizont, der Sie motiviert, vorwärtszugehen, ein inneres Bild, wohin Sie gelangen wollen, was Ihnen entspricht. Ein solcher Horizont gibt Ihnen Energie und Orientierung. Es erfordert Entschlossenheit und Mut, Kurs zu nehmen auf diesen Horizont. Um diese Dimension des Handelns geht es in Kapitel 2. Vertrauen, »anzukommen«, heißt schließlich, mit dem Leben zusammenzuarbeiten. Die Dimension des Vertrauens erinnert daran, dass Prozesse und Resultate nicht abgezwungen werden können, sondern zugelassen werden dürfen. Prozesse verlaufen nicht schneller und besser, wenn Sie Druck machen. Im Gegenteil. Prozesse können sich am besten entwickeln, wenn Sie entschlossen tun, was Sie tun können, und zugleich offen bleiben für Lösungen, die sich ergeben. Damit geben Sie dem Vertrauen Raum, dass es auch für Sie möglich ist, in positive neue Situationen zu gelangen. Je mehr sich dieses Vertrauen entwickeln kann, desto leichter und flotter kommen Sie voran. Um diese Dimension des Vertrauens geht es in Kapitel 3.

Es ist aber auch wichtig, diese drei Dimensionen in die eigene Situation zu »übersetzen«. In den Kapiteln 1.5, 2.5 und 3.5 finden Sie Anregungen dazu.

Dieses Buch ist Resultat jahrelanger Erfahrungen in der Begleitung von Hunderten von Menschen in Veränderungsprozessen. Es fließen auch zentrale Elemente meiner Forschungstätigkeit ein. Das Buch stellt die Bündelung meiner wichtigsten Erkenntnisse dar. Sein Inhalt ist ohne Vorkenntnisse nachvollziehbar, weil er an Lebensprinzipien anschließt, die Sie aus eigener Erfahrung kennen, auch wenn Sie sich vielleicht bisher nicht so bewusst damit beschäftigt haben. Der Inhalt des Buches ist vielseitig anwendbar. Richte ich mich hier an Menschen, die motiviert sind, Veränderung selbst anzupacken, so wird das Buch auch all denen Impulse geben, die solche Menschen begleiten.

An dieser Stelle geht ein herzlicher Dank an alle, die mich in meiner Arbeit inspirieren: Menschen, die ich in ihren Veränderungsprozessen begleitet habe; Menschen in meinem privaten Umfeld und bekannte Persönlichkeiten, die mir aufgefallen sind durch ihre mutige Art, mit Veränderungen umzugehen; sowie mein Mann, Bert Wenkenbach, mit dem ich immer wieder Veränderungen durchlaufe. Sie alle haben mich bestärkt, dieses Buch zu schreiben. Von ihnen habe ich Wichtiges gelernt. Sie haben immer wieder die Bedeutung der hier beschriebenen Dimensionen bestätigt. So finden Sie in diesem Buch auch Fallbeispiele. Ich freue mich, wenn Sie daraus Mut schöpfen für Ihren Umgang mit Veränderung. Außer bei öffentlich bekannten Personen und Hinweisen auf eigene Erfahrungen sind alle Namen im Text geändert.

»Veränderung wagen und gewinnen« wird möglich, wenn Sie die drei Dimensionen – Bereitschaft, genau hinzuschauen, Entschlossenheit und Mut, vorwärtszugehen, sowie Vertrauen, »anzukommen« – verstehen und in Ihre Situation übertragen. Je nach Umständen und Persönlichkeit können einzelne Aspekte mehr oder weniger Gewicht haben. Gewichten Sie, was Sie in Ihrer Situation für bedeutend und hilfreich halten.

Von Herzen wünsche ich Ihnen auf Ihrem Weg viel Mut, die nötige Ausdauer, positive Erfahrungen und immer auch Neugierde, Freude und Leichtigkeit. Sie *werden* »ankommen«!