

# Kritische Unterstützung



## Umgang mit Übergängen

Veränderung.

Bei vielen von uns erhöht die bloße Erwähnung des Wortes unsere Sorgen und löst verborgene Ängste aus, die unter dem Komfort der täglichen Routine begraben wurden.

Veränderung zwingt uns dazu, uns an unsere Umgebung anzupassen und unsere festen Annahmen über uns selbst, die Arbeit, die Gesellschaft, Beziehungen und oft den eigentlichen Sinn unseres Lebens aufzugeben.



Veränderungen können oder können nicht in unserer Kontrolle liegen. Beispiele für Lebensveränderungen sind:

- Naturkatastrophen
- Arbeitsplatzverluste
- Unternehmensfusionen
- neue Jobs
- von anderen gesetzte Ziele
- Tod eines geliebten Menschen
- Geburt eines Kindes
- die Affäre eines Ehepartners
- behindert zu werden
- Umzug

Was auch immer der Grund oder die Ursache ist, Veränderungen stören unser Leben und zwingen uns, Routinen zu ändern, neue Ideen zu erforschen, neue Fähigkeiten zu erlernen und anders zu denken. Die wichtige Idee, an die wir uns erinnern sollten, ist, dass wir, obwohl wir die Veränderungen, die in unserem Leben stattfinden, nicht immer kontrollieren können, die Verantwortung dafür übernehmen können, wie wir mit den Ereignissen um uns herum umgehen.

Bei jeder Veränderung gibt es einen Übergangsprozess. Diese Übergangszeit ist die emotionale Verarbeitung unserer individuellen Erfahrungen und Reaktionen, die durch die externe Veränderung verursacht werden. Wir beginnen diesen Übergangsprozess, wenn wir uns selbst eingestehen, dass das Ende von etwas eintritt. Selbst wenn wir Veränderungen begrüßen, gibt es Verluste, die wir anerkennen müssen, und es gibt Gefühle der Trauer darüber, wie die Dinge früher waren, die geteilt werden teilen müssen.

Dieser Übergangsprozess kann in drei Hauptphasen unterteilt werden:

- Ende
- Neutrale Zone
- Anfang

Der Übergangsprozess gibt uns Zeit, alte Annahmen aufzugeben und neue Bewältigungsfähigkeiten aufzubauen. Klingt beängstigend? Das muss es nicht sein. Helen Keller hat einmal gesagt: „Der beste Weg da heraus ist immer da hindurch.“ Es ist die Energie, die wir aufwenden, um den Prozess oder die Übergangszeit zu vermeiden, die oft erhöhte Stressgefühle verursacht und uns emotional verwundbar macht.



## Ende

Das Ende beinhaltet Verlust. Unser Umgang mit Veränderungen hängt zunächst von unserer Fähigkeit ab, zu erkennen, was wir verloren haben, und diesen Verlust dann zu betrauern. Wenn Menschen trauern, erleben sie häufig folgende Gefühle: Schock, Verneinung, Wut, Depression, Verständnis und schließlich Akzeptanz. In unserem Leben werden wir eine Vielzahl von Verlusten erleben, wie zum Beispiel:

- **Verlust der Zugehörigkeit.** „Es gibt so viele neue Gesichter bei der Arbeit, ich passe hier einfach nicht mehr rein.“
- **Verlust der Heimat.** „Sie haben mich acht Monate lang aus dem Projekt entfernt, an dem ich gearbeitet habe, so als ob es überhaupt keine Rolle spielen würde, was ich mache.“
- **Verlust der Zukunft.** „Ich arbeite hier seit 15 Jahren. Ich dachte immer, wenn ich hart arbeite, werde ich irgendwann befördert.“
- **Verlust von Struktur.** „Ich bin mir nicht mehr sicher, wer das Sagen hat oder wie ich entscheiden soll, was oberste Priorität hat.“
- **Verlust von Bedeutung.** „Ich verstehe nicht, warum mir das passiert. Nichts zählt mehr, warum es also erst versuchen?“
- **Verlust von Kontrolle.** „Sie haben mir diesen Job gegeben, die Ziele zu hoch gesteckt und jetzt funktioniert es nicht mehr. Was wird als Nächstes mit mir passieren?“



## Neutrale Zone

Die zweite Stufe dieses Übergangsprozesses wird oft als neutrale Zone bezeichnet. In dieser Zeit spüren wir eine Leere zwischen Alt und Neu. Ein Gefühl der Leere und die Einstellung, einen Tag oder eine Stunde am Stück zu nehmen, ist weit verbreitet. Eine typische Antwort auf die Frage nach ihren Plänen ist ein vages „Ich weiß nicht“. Dies ist eine Zeit, in der Menschen anfangen, ihre persönlichen Werte, den Sinn ihres Lebens zu hinterfragen und oft (manchmal zum ersten Mal) am eigenen Selbstwert zweifeln. Dies ist eine Zeit, die uns zwingt, über unsere Identitäten hinauszublicken, die auf bestimmte Fähigkeiten oder Titel aufgebaut sind, wie zum Beispiel: Vorgesetzte, Mutter, Ehepartner, Manager, Fahrer usw. Dies ist eine Zeit des Loslassens, dessen, wie die Dinge früher waren.



## Anfang

Das Gefühl eines neuen Anfangs wird mit Ihrem Verständnis und Ihrer Akzeptanz der aufgetretenen Veränderungen einhergehen. Sie werden anfangen, sich für Ihr Leben verantwortlich zu fühlen.

Die Veränderung als Neuanfang zu sehen, bietet uns Hoffnung, Aufregung, Anregung, persönliches Wachstum und neue Richtungen und wird uns schließlich ein neues Gefühl von Komfort, vertrauter Routine und dem Gefühl geben, dass wir dorthin gehören, wo wir entschieden haben zu sein.

Dieser Übergangsprozess bedeutet, dass Ihre Emotionen für Sie arbeiten – nicht gegen Sie. Einige Schritte, die Ihnen helfen, Ihren Verlust zu betrauern, Ihre Werte zu überprüfen und neu anzufangen, sind:

- Lassen Sie alte Regeln los, die nicht die Realität der Situation widerspiegeln, mit der Sie konfrontiert sind.
- Trennen Sie Fakten von Meinungen.
- Lassen Sie Ihr Urteilsvermögen beiseite.
- Identifizieren Sie irrationale Annahmen, die Ihre Ängste verstärken, z. B. „Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche und mangelnder Kontrolle“.
- Entwickeln Sie rationale Argumente, die Ihre Überzeugungen in Frage stellen, z. B. „Jeder Mensch hat Grenzen. Um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen ist der effektivste Weg, um das zu bekommen, was ich will oder brauche, um diese neue Aufgabe zu lernen.“
- Stellen Sie sich Ihrer Angst. In ihrem Buch „Fühle die Angst und tue es trotzdem“ schlägt Susan Jeffers, Ph.D., vor, dass Menschen in Zeiten des Wandels Folgendes erkennen sollten: „Ich werde nicht nur Angst empfinden, wenn ich mich auf unbekanntem Terrain befinde, sondern alle anderen auch.“ und „Angst zu überwinden ist weniger beängstigend, als mit der zugrunde liegenden Angst zu leben, die aus einem Gefühl der Hilflosigkeit entsteht.“
- Erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Emotionen genau zu identifizieren. Wenn Sie traurig oder ängstlich sind, verhalten Sie sich nicht wütend. Akzeptieren Sie den Schmerz.
- Verwandeln Sie die Worte „ich kann nicht“ und „ich muss“ in „ich will“, „ich werde“ und „ich kann“.
- Hören Sie auf, sich Gedanken darüber zu machen, was andere denken könnten. Dies ist eine Zeit für Sie, um neu zu bewerten, was Ihnen wichtig ist. Halten Sie sich von Menschen fern, die bestrebt sind, das Negative einer bestimmten Situation zu sehen.
- Wenn drei bis sechs Monate vergangen sind und Sie immer noch in selbstzerstörerischen Verhaltensweisen feststecken, die zu Konflikten zu Hause und bei der Arbeit führen, holen Sie sich professionelle Hilfe.



Der Schlüssel zur Anpassung an Veränderungen, ob kleine oder große, besteht darin, sich selbst zu erlauben, die gesamte Palette von Emotionen und den Prozess des Endes, der neutralen Zone und des Anfangs zu erfahren. Denken Sie daran, dass Sie die Quelle und nicht das Gefäß der Dinge sein können, die in Ihrem Leben passieren. Stellen Sie sich diese drei Fragen, um loszulegen:

- „Wohin gehe ich?“
- „Welche Möglichkeiten habe ich?“
- „Wie komme ich dorthin?“

Legen Sie kleine Handlungsschritte fest, um die Ziele zu erreichen, die Sie sich selbst gesetzt haben, erstellen Sie einen persönlichen Plan, wie Sie sich um sich selbst kümmern können, legen Sie realistische Zeitpläne fest und belohnen Sie sich selbst, während Sie sich durch den mentalen, physischen und emotionalen Prozess der Anpassung an Veränderungen bewegen.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC