

Der Umgang mit dem Wandel

Veränderung. Viele fürchten sich bei der bloßen Erwähnung dieses Worts, denn es weckt verborgene Ängste, die in der Bequemlichkeit der täglichen Routine untergehen. Veränderungen zwingen uns dazu, uns an unsere Umgebung anzupassen und unsere festen Annahmen über uns selbst, unsere Arbeit, die Gesellschaft, unsere Beziehungen und oft auch den Sinn unseres Lebens selbst aufzugeben.



Veränderung

Veränderung kann von uns beeinflussbar sein oder außerhalb unserer Kontrolle liegen. Beispiele für Veränderungen im Leben:

- Naturkatastrophen
- Verlust der Arbeitsstelle
- Unternehmenszusammenschlüsse
- Neue Arbeitsstelle
- Von anderen gesetzte Ziele
- Tod eines geliebten Menschen
- Geburt eines Kindes
- Affäre eines Ehepartners
- Behinderung
- Umzug

Veränderungen bringen unser Leben durcheinander und zwingen uns, Routinen zu ändern, neue Ideen zu erkunden, neue Fähigkeiten zu erlernen und anders zu denken. Wichtig ist, nicht zu vergessen, dass wir zwar die Veränderungen in unserem Leben nicht immer kontrollieren können, aber wir haben die Kontrolle darüber, wie wir mit den Ereignissen um uns herum umgehen.

Jede Veränderung löst einen Wandlungsprozess aus. In dieser Zeit des Übergangs und Wandels verarbeiten wir emotional unsere individuellen Erfahrungen und Reaktionen, die durch die Veränderung ausgelöst werden- Wir beginnen mit diesem Übergangsprozess, wenn wir uns eingestehen, dass etwas zu Ende geht. Auch wenn wir Veränderungen begrüßen, empfinden wir den Verlust und trauern um das, was früher war.

Dieser Übergangsprozess hat drei Phasen:

- Ende
- Neutraler Bereich
- Anfang

Der Übergangsprozess gibt uns Zeit, alte Vorstellungen aufzugeben und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das klingt beängstigend? Nicht unbedingt. Helen Keller sagte einmal: „Der beste Weg hinaus ist immer hindurchzugehen.“ Es ist die Energie, die wir aufwenden, um den Prozess oder die Übergangszeit zu vermeiden, die den Stress häufig verstärkt und uns emotional verwundbar macht.

Ende

Das Ende bringt einen Verlust mit sich. Wie wir mit Veränderungen umgehen, 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, Verleugnung, Wut, Depression, Verständnis und schließlich Akzeptanz. Im Laufe unseres Lebens werden wir eine Reihe von Verlusten erleiden, wie zum Beispiel:

- Der Verlust der Zugehörigkeit. „Es gibt so viele neue Gesichter am Arbeitsplatz, ich passe hier einfach nicht mehr her.“
- Der Verlust von Boden. „Sie haben mich aus dem Projekt genommen, an dem ich acht Monate lang gearbeitet habe, als wäre es völlig egal, was ich getan habe.“
- Der Verlust der Zukunft. „Ich arbeite seit 15 Jahren hier. Ich habe immer gedacht, dass ich befördert werde, wenn ich hart arbeite.“
- Der Verlust der Struktur. „Ich bin mir nicht sicher, wer hier das Sagen hat oder wie ich entscheiden soll, was höchste Priorität hat.“
- Der Verlust der Bedeutung. „Ich verstehe nicht, warum mir das passiert. Das ist nicht mehr wichtig, warum es also versuchen?“
- Der Kontrollverlust. „Sie haben mir diese Aufgabe gegeben, die Ziele zu hoch gesteckt und jetzt klappt es nicht. Was wird jetzt geschehen?“

Neutraler Bereich

Die zweite Phase dieses Übergangsprozesses wird oft als neutraler Bereich bezeichnet. In dieser Zeit klappt gefühlsmäßig eine Lücke zwischen dem, was war und dem, was kommt. Ein Gefühl der Leere und die Einstellung, sich einen Tag oder eine Stunde Zeit nach der anderen zu nehmen, sind weit verbreitet. Auf die Frage nach Plänen lautet die Antwort vage: „Ich weiß nicht.“ In dieser Zeit beginnen die Menschen, ihre persönlichen Werte und den Sinn ihres Lebens zu hinterfragen und das Selbstwertgefühl (manchmal zum ersten Mal) leidet. Diese Zeit zwingt uns, über unsere Identitäten hinauszuschauen, die mit bestimmten Fähigkeiten oder Titeln verbunden sind, wie etwa Vorgesetzte, Mutter, Ehepartnerin, Managerin, Fahrerin usw. Wir lassen los, wie es früher war.

Anfang

Das Gefühl eines Neuanfangs kommt mit dem Verständnis und der Akzeptanz der eingetretenen Veränderungen. Sie gewinnen wieder das Gefühl, die Kontrolle über Ihr Leben zu haben.

Wenn wir die Veränderung als einen Neuanfang betrachten, bietet uns das Hoffnung, Spannung, Anregung, persönliches Wachstum und eine neue Richtungen. Er wird uns auch ein neues Gefühl von Geborgenheit, vertrauter Routine geben und das Gefühl, dorthin zu gehören, wo wir sein wollen.

In diesem Übergangsprozess geht es darum, dass Ihre Emotionen für Sie arbeiten und nicht gegen Sie. Diese Schritte, helfen Ihnen, den Verlust zu betrauern, Ihre Werte zu überprüfen und neu anzufangen:

- Lassen Sie alte Regeln los, die nicht die Realität der Situation widerspiegeln, mit der Sie konfrontiert sind.
- Trennen Sie Fakten von Meinungen.

- Urteilen Sie nicht.
- Identifizieren Sie irrationale Annahmen, die Ihre Ängste verstärken, zum Beispiel: „Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche und mangelnder Kontrolle.“
- Stellen Sie Ihre Überzeugungen mit rationalen Argumenten in Frage, wie zum Beispiel: „Jeder Mensch hat Grenzen. Um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen ist der effektivste Weg, das zu erlernen, was ich für diese neue Aufgabe brauche.“
- Stellen Sie sich Ihrer Angst. Dr. Susan Jeffers empfiehlt in ihrem Buch *Feel the Fear and Do It Anyway* in Zeiten des Wandels Folgendes zu erkennen: „Nicht nur ich werde Angst verspüren, wenn ich mich auf unbekanntem Terrain befinde, sondern alle anderen auch.“ und „Sich durch die Angst zu kämpfen ist weniger beängstigend, als mit der unterschwelliger Angst zu leben, die aus einem Gefühl der Hilflosigkeit erwächst.“
- Verbessern Sie Ihre Fähigkeit, Emotionen genau zu identifizieren. Wenn Sie traurig oder verängstigt sind, sollten Sie nicht so tun, als wären Sie wütend. Erkennen Sie den Schmerz an.
- Verwandeln Sie die Wörter „Ich kann nicht“ und „Ich muss“ in „Ich will“, „Ich werde“ und „Ich kann“.
- Machen Sie sich keine Gedanken mehr darüber, was andere denken könnten. Jetzt ist es an der Zeit, neu zu bewerten, was Ihnen wichtig ist. Halten Sie sich von Menschen fern, die in jeder Situation immer das Negative sehen wollen.
- Wenn drei bis sechs Monate vergangen sind und Sie immer noch in selbstzerstörerischen Verhaltensweisen gefangen sind, die zu Konflikten zu Hause und bei der Arbeit führen, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen.



Anpassung

Der Schlüssel zur Anpassung an kleine und große Veränderungen, besteht darin, die gesamte Bandbreite der Emotionen und den Prozess des Endes, des neutralen Bereichs und des Anfangs zuzulassen. Bedenken Sie, dass Sie die Quelle der Ereignisse in Ihrem Leben sein können und nicht der Empfänger. Stellen Sie sich zunächst diese drei Fragen:

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

Legen Sie kleine Aktionsschritte fest, um die Ziele zu erreichen, die Sie sich gesetzt haben. Erstellen Sie einen persönlichen Selbstfürsorgeplan, legen Sie realistische Zeitpläne fest und belohnen Sie sich, während Sie den mentalen, physischen und emotionalen Prozess der Anpassung an Veränderungen durchlaufen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Weitere wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.