

Gesunder Umgang mit Veränderungen

Im Allgemeinen sind die meisten Menschen der Ansicht, dass Wandel Wachstumsimpulse setzt und dass die Verluste durch die Chancen, die der Wandel mit sich bringen kann, mehr als aufgewogen werden.



Veränderung ist unvermeidlich

Es geschieht und es geschieht oft plötzlich und unvorhersehbar und das bedeutet oft Ungewissheit und Stress. Manche Menschen gehen gerne Risiken ein. Sie können mit Veränderungen und Ungewissheit besser umgehen als andere. Doch fast jeder hat eine Grenze, einen Punkt, an dem Veränderungen zu viel werden können. Wenn wir Veränderungen nicht mehr bewältigen können, empfinden wir Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit.

Die gute Nachricht ist, dass Sie lernen können, die Unsicherheit zu akzeptieren und durch Veränderungen zu wachsen. Im Allgemeinen sind die meisten Menschen der Ansicht, dass Wandel Wachstumsimpulse setzt und dass die Verluste durch die Chancen, die der Wandel mit sich bringen kann, mehr als aufgewogen werden.



Möglichkeiten der gesunden Bewältigung von Veränderungen

- Gehen Sie den Schritt von der Sorge zur Problemlösung. Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche eines Problems oder einer Situation, die Sie kontrollieren können, selbst wenn es nur Ihre Einstellung ist.
- Verdrängen oder vergraben Sie Ihre Ängste nicht. Wenn Sie sich Ihren negativen Emotionen stellen, sind Sie möglicherweise besser in der Lage, damit umzugehen.
- Stellen Sie sich der Frage, woher die negativen Emotionen kommen. Warum sehnen Sie sich nach Sicherheit? Und was ist im Leben schon absolut sicher?
- Fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens, wie sie mit Veränderungen und Unsicherheit umgehen. Könnten Sie dieses Herangehen übernehmen?
- Erkennen Sie, was Ihre Angst vor Veränderungen auslöst oder verstärkt, damit Sie Maßnahmen ergreifen können, um sie zu bekämpfen.
- Manchmal müssen wir einfach akzeptieren, dass es Veränderungen geben wird. Es zu akzeptieren bedeutet jedoch nicht, nicht darauf vorbereitet zu sein.
- Eine der einfachsten Möglichkeiten, Sorgen über mögliche Veränderungen in der Zukunft zu bewältigen, besteht darin, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Beschäftigen Sie sich mit dem, was jetzt gerade geschieht, und nicht mit dem, was in der Zukunft geschehen könnte.
- Stehen Sie auf und bewegen Sie sich. Körperliche Betätigung (Gehen, Laufen, Tanzen, Yoga usw.) kann ein überraschend wirksames Mittel sein, um den Stress und die Angst abzubauen, die oft mit Veränderungen einhergehen.

- Angst und Stress können zu unruhigem Schlaf führen, was wiederum einen Kreislauf auslösen kann, der Angst und Stress noch weiter verstärkt. Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen Zeit zum „Runterkommen“, damit Sie eine erholsame Nachtruhe genießen können.
- Achten Sie darauf, sich so gesund wie möglich zu ernähren. Eine Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Walnüsse, Sojabohnen, Leinsamen) und leichten verarbeiteten Lebensmitteln kann sich positiv auf die Stimmung und Verfassung auswirken.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Sorgen über mögliche Veränderungen in der Zukunft zu bewältigen, besteht darin, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.



Positive Aspekte

- Es gibt viele positive Aspekte und Fähigkeiten, die Sie im Umgang mit Veränderungen erlernen. Sie entwickeln ein Gefühl der Kontrolle, das Ihnen hilft, andere Aspekte des Lebens zu meistern. Sie erlangen ein Gefühl der Befähigung bei der Entscheidungsfindung im Alltag.
- Wenn Sie diese Grundprinzipien des Lebens bei Veränderungen in die Praxis umsetzen, können Sie optimistisch in die Zukunft blicken und gleichzeitig eine weniger stressige und angstbesetzte Gegenwart genießen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch 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.