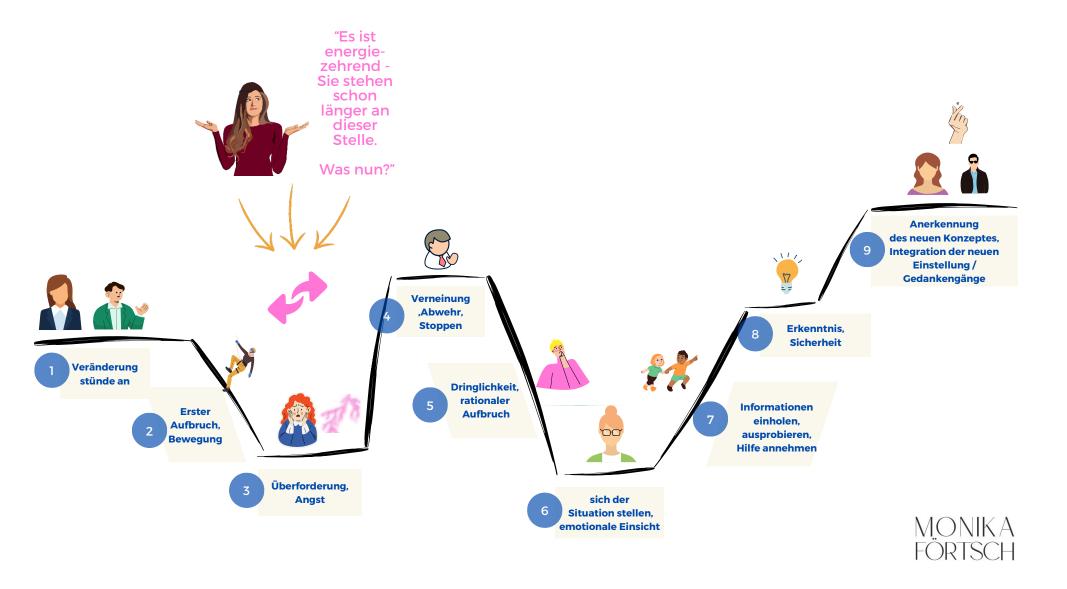
"Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer."

LUCIUS ANNAEUS SENECA



Was passiert in den einzelnen Phasen?

Oftmals äußere Umstände oder der Lauf des Lebens bedingen, dass wir ab und an uns eine gewisse Veränderung wünschen. Der Gedanke, jetzt muss ich das 1. Veränderung stünde an angehen", ploppt auf. Vergleicht man dies bildlich mit einer Medaille soll sich ein Teil ändern, alles andere soll beim Alten bleiben. Das in Bewegung kommen ist oftmals eine Mischung aus "Ja, ich will" UND "nein, 2. Erster Aufbruch, Bewegung doch nicht", sprich " Ich will Veränderung, aber nicht mit allen Konsequenzen." Alles Neue macht zuerst Angst, insbesondere, wenn dies einen großen Einschnitt in unserem Leben bedeutet. Besonders, wenn uns ein Ereignis unvorbereitet trifft, . Überforderung, Angst fühlen wir uns der Situation hilflos ausgeliefert. Wir haben Angst, fühlen uns gestresst, überfordert, wütend oder traurig. Grundlage: Wir können in der neuen Situation unser alt bewährtes Konzept nicht mehr anwenden. Negative Gefühle führen dazu, die Veränderung nicht haben zu wollen. Wir wehren ab. Wir reden Dinge schön oder weg, finden Ausreden, jammern, klagen, Verneinung, Abwehr, Stoppen ignorieren oder verharren in Ohnmacht. Manchmal werden wir verbittert, wütend oder traurig. Wir stoppen den Prozess, verdrängen die ursprünglichen Beweggründe und bleiben beim Gewohnten. Die Situation ist unerträglich oder eine Veränderung unvermeidbar, vielleicht sogar notwendig. Allerdings ist eine tiefergehende Bereitschaft, eigenes . Dringlichkeit erkennen, Gedankengut/ eigene Verhaltensweisen zu überdenken, noch nicht vorhanden. Vielleicht wissen Sie viel, aber Sie setzen nicht um. Vorerst werden nur erste,

oberflächliche Veränderungen oder kurzfristige Lösungen gesucht.

Was passiert in den einzelnen Phasen?

An diesem Punkt gibt es kein Zurück mehr bzw. der Wandel der Zeit holt uns ein.

Die abgewarteten Wochen, Monate, Jahre haben von alleine keine Besserung

| emotionale Einsicht | bzw. keine Lösung gebracht. In uns beginnt der Prozess, die Situation emotional als das, was sie ist, zu akzeptieren. Eine Neuorientierung beginnt. So ist eine Wandlung möglich. |
|--|--|
| 7. Informationen einholen, ausprobieren, Hilfe annehmen | Es entwickelt sich Neugier und Interesse, Abhilfe zu finden. Informationen werden gesammelt, neue Grundgedanken und eine veränderte Haltung werden zu gelassen. Ggf. wird externe Unterstützung zugezogen und neue Vorgehensweisen werden ausprobiert. |
| 8. Erkenntnis erlangen, Sicherheit | Es tritt die Erkenntnis ein, dass der neue Weg richtig ist. Die Veränderung auch etwas Gutes hat. Die Situation entspannt sich. Sicherheit entsteht. |
| 9. Anerkennung des neuen Konzeptes , Integration der neuen Einstellung / Gedankengänge | Die neuen Denk-, Handlungs-, Verhaltensweisen werden letztlich in das eigene Portfolie mit aufgenommen. Irgendwann werden diese als selbstverständlich und normal angenommen. Die Möglichkeiten des Handelns habe nsich erweitert. |