



MONIKA FÖRTSCH

Was passiert in den einzelnen Phasen?

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

6. Sich der Situation stellen, emotionale Einsicht	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 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 Portfolio mit aufgenommen. Irgendwann werden diese als selbstverständlich und normal angenommen. Die Möglichkeiten des Handelns haben sich erweitert.