

Siranus Sven von Staden

30 Minuten

Veränderungen souverän meistern

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Diethild Bansleben

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2004 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

6., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-419-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Veränderungen	9
Die Bedeutung von Veränderungen	9
Die Welt im Wandel	10
Wir können uns nicht nicht verändern	13
Die vier Möglichkeiten, mit Veränderungen umzugehen	14
2. Die Angst vor Veränderungen	19
Weshalb machen uns Veränderungen Angst?	20
Zu lange gewartet!	21
Glaubenssätze als Veränderungsblockierer	23
Die Angst überwinden	28
3. Mit Widerständen leben	33
Vom Umgang mit Ihrem Umfeld	34
Ihr Umfeld hätte gerne die alte Person zurück	36
Wenn sich das alte Verhalten zurückmeldet	39
4. Das Abenteuer wagen	43
Die Veränderungskurve: Ein 5-Phasen-Modell	43
Veränderungen als Chance nutzen	48
Stop – Challenge – Choose: Eine Selbstreflexion	51
Die Entscheidung liegt bei Ihnen	55

Die kleinen Helfer für erfolgreiche Veränderungen	57
5. Ihre Zukunft	61
Die Zukunft gestalten	62
Ihre ganz persönliche Zukunfts-Vision	62
Stärken sind zum Stärken da:	
Eine Standortanalyse	67
Das Ziel vor Augen	72
Neue Wege beschreiten: Erfolg ist planbar	78
Fast Reader	82
Der Autor	90
Weiterführende Literatur	91
Register	94

Vorwort

Veränderungen sind unser tägliches Brot und bestimmen das Leben mehr denn je. Wir arbeiten tagtäglich mit Produkten, die vor 10 Jahren noch nicht entwickelt waren. Wir nutzen Dienstleistungen, deren Bedarf wir vor 5 Jahren nicht einmal ansatzweise erahnt haben. Die Ansprüche und Erwartungen der Kunden haben sich komplett verändert. Neue Technologien überrollen uns. So wertvoll manche Entwicklungen z. B. in der Medizin auch sind, so leben wir doch ständig in der Angst, nicht mehr Schritt halten zu können.

Vielen Menschen fällt es schwer, Veränderungen zu akzeptieren. Am liebsten würden sie ganz einfach alles so machen, wie sie es schon seit vielen Jahren machen – oder eben auch nicht. Entscheidungen zu treffen ist nicht immer leicht. Bei dem schnellen Wandel, der unser aller Leben bestimmt, kann kein Mensch eine Garantie geben, dass das, was heute noch richtig ist, auch morgen noch Gültigkeit hat. Kriege und wirtschaftliche Umbrüche, aber auch neue Werte und Lebensinhalte der Gesellschaft zwingen den Einzelnen dazu, sich mit Veränderungen zu arrangieren oder noch besser: Veränderungen aktiv anzugehen und als Chance für sich zu nutzen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre möglichen Ängste vor Veränderungen erfolgreich abbauen, Veränderun-

gen chancenorientiert angehen und wie Sie daraufhin Ihre Zukunft aktiv gestalten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und drücke Ihnen ganz fest die Daumen für Ihren persönlichen Veränderungsprozess.

Sie haben noch Fragen? Gerne! Ich bin nur eine E-Mail weit entfernt.

*Ihr
Siranus Sven von Staden*

von Staden Consulting
Ihr Wegbegleiter zu Wahrer Größe
E-Mail: mail@siranus.com
Web: www.wahregroesse.de, www.siranus.com &
www.quantum-energy.de

Nutzen Sie nur 2 Minuten mehr im Monat für Ihren Erfolg!

Abonnieren Sie die kostenfreien „Siranus“ News & Tipps“. Der Newsletter, der Sie auf Ihrem Weg zu einem erfüllten, glücklichen, gesunden Leben voller Wohlstand mit nützlichen Tipps und Übungen unterstützt.

2 Minuten Lesezeit für Ihre erfolgreiche Zukunft.
www.siranus.com/newsletter.html



**Was bedeuten Veränderungen für
das Leben?**

Seite 9

**Warum ist es unmöglich, sich
nicht zu verändern?**

Seite 13

**Welche Möglichkeiten gibt es, mit
Veränderungen erfolgreich
umzugehen?**

Seite 14

1. Veränderungen

Manche Menschen beschäftigen sich mit Veränderungen. Wiederum andere würden sich gerne verändern, schaffen jedoch den Absprung aus der alten Situation nicht. Was ist dieser Mythos **Veränderung**, der so viele Menschen beschäftigt? Warum ist er für einige Befreiung und warum bekommen andere bei dem Begriff graue Haare?

1.1 Die Bedeutung von Veränderungen

Kaum ein Mensch kann es sich heute leisten, nicht über Veränderungen nachzudenken. Das Leben generell bedeutet ja schon Veränderung. Veränderungen begegnen uns täglich, sie sind unvermeidlich. Und das ist auch gut so. Ohne sie würden wir nicht vorankommen, wäre ein Wachstum unmöglich. Dennoch sehen wir Veränderungen häufig als etwas Bedrohliches an. Am wenigsten mögen wir sie im beruflichen Leben.

Das Positive der Veränderungen

Auch wenn es bisher so aussieht, als wären Veränderungen meistens nur negativ, so bieten sie auch oder gerade positive Auswirkungen. Chancen, die ohne die Veränderung unmöglich gewesen wären. In vielen Fällen ergeben sich im Laufe eines Veränderungsprozesses ganz neue Möglichkeiten, die wir im Vorfeld noch gar nicht überschauen konnten. Beispielsweise die Umstrukturierung im Unternehmen, die neue Aufgabengebiete ermöglicht; oder der neue preisgünstige Wettbewerber am Markt, der Sie dazu gezwungen hat, Ihre komplette Marketingstrategie zu überdenken und somit eine intelligente und deutlich bessere Lösung zu finden. Viele der anfangs erschreckenden Veränderungen erweisen sich in der Realität als äußerst positiv. Es ist das Szenario, das wir uns im Kopf ausmalen, nicht die Wirklichkeit.



Veränderungen begegnen uns tagtäglich. Sie sind weder gut noch schlecht – einerseits mit Risiko verbunden, bieten sie andererseits auch große Chancen.

1.2 Die Welt im Wandel

Bereits vor 2500 Jahren beschäftigten sich die Menschen mit dem Thema Veränderungen. Der griechische Philosoph Heraklit sagte: „Nichts ist beständiger als der Wandel.“ Eine Weisheit, die sich in der gesamten Mensch-

heitsgeschichte stets widerspiegelt. Ob es sich hierbei um den sehr langfristigen Wandel der Erdzeitalter handelt oder um die immer kürzer werdenden Innovations- und Produktlebenszyklen, ständig müssen wir dazulernen und uns anpassen, um Schritt halten zu können. Im Nachfolgenden beschreibe ich Ihnen vier Arten von Wandel, die unser Leben bestimmen:

Gesellschaftlicher Wandel

Mit Hilfe der Forschung und der verbesserten Technologien werden wir Menschen heute immer älter. Dies führt einerseits dazu, dass wir unseren Lebensabend länger genießen können. Andererseits ergibt sich aus dieser Situation und der daraus folgenden aktuellen Rentendiskussion, dass wir uns um unsere Rente in Zukunft selbst kümmern müssen. Auch die Öffnung der Mauer zwischen Ost und West hat einen rapiden gesellschaftlichen Wandel eingeleitet. Auf der Beziehungs-ebene hat sich ebenfalls viel gewandelt. War es früher selbstverständlich, dass eine Ehe ein Leben lang hielt, wird heute jede dritte Ehe geschieden. Die Zahl der Singlehaushalte hat stark zugenommen und homosexuelle Beziehungen werden immer mehr anerkannt.

Auch die Werte der Menschen wandeln sich. War früher z. B. vielen Menschen die Karriere sehr wichtig, versuchen heute immer mehr, ihren Beruf so auszurichten, dass für das Privatleben genug Zeit bleibt. Work-Life-Balance ist völlig selbstverständlich geworden.

Technischer Wandel

Bedingt durch die kürzer werdenden Innovationszyklen zwingt uns der technische Wandel, neuen und höheren Anforderungen gerecht zu werden. Gleichzeitig werden Prozesse vereinfacht. Beispiel Kommunikationstechnologie: Fast jeder besitzt heute ein Handy und ist somit ständig erreichbar. Das Internet ermöglicht es uns, innerhalb kürzester Zeit an so gut wie alle Informationen heranzukommen. Bücher können wir uns heute gemütlich im Auto als Hörbuch anhören oder als E-Book auf dem Kindle bzw. Smartphone lesen.

Ökonomischer Wandel

Befanden wir uns vor 10 Jahren noch in der Industriegesellschaft, so hat sich die westliche Welt heute zu einer Dienstleistungsgesellschaft entwickelt. Die Industieberufe gehen immer stärker zugunsten von Dienstleistungsberufen zurück. Die sich ändernden Anforderungen an die Jobs von heute bzw. morgen erfordern auch hier eine Veränderungsbereitschaft – und ermöglichen uns, in immer neuen und spannenden Feldern tätig zu werden.

Ökologischer Wandel

Allein in den letzten 10 Jahren hat sich das Weltklima stark verändert. Die Ursachen sind bekannt, und die Auswirkungen spüren wir alle am eigenen Körper. Spitzentemperaturen von 40°C in Deutschland wären vor 10 Jahren noch undenkbar gewesen. Hier muss sich der Körper an die Veränderungen anpassen. Doch auch die

aggressivere Sonneneinstrahlung aufgrund der dünneren Ozonschicht veranlasst uns, vorsichtiger beim Sonnenbaden zu werden. Dürreperioden zwingen die Bauern umzudenken und die Verbraucher, aufgrund der höheren Preise anders einzukaufen. Dafür können wir den Sommer viel intensiver genießen.

Die Menschen beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit dem Thema Veränderungen. Vier Arten von Wandel beeinflussen unser Leben: Gesellschaftlicher, technischer, ökonomischer sowie ökologischer Wandel.



1.3 Wir können uns nicht nicht verändern

Paul Watzlawick sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Über die Veränderung können wir gleiches sagen: „Es ist unmöglich, sich nicht zu verändern“.

Der Mensch, ein Sicherheitsdenker

Viele Menschen durchläuft ein kühler Schauer, wenn sie an das Wort „Veränderung“ denken. Veränderung ist etwas Ungewohntes, etwas Neues, etwas, das wir selbst nicht beeinflussen, kontrollieren können. Dies glauben wir zumindest. Und genau das ist der Grund, warum uns ein kalter Schauer den Rücken herunterläuft. Ein Gefühl von Unsicherheit tritt auf. Und genau

da wird uns mulmig zumute. Der Mensch benötigt Sicherheit, um sich wohl zu fühlen.

Privat ein Profi – beruflich ein Amateur

Doch sind wir gerade im privaten Bereich Profis der Veränderung. Allerdings sind solche Veränderungsprozesse für uns meistens selbstverständlich: ob Kindergarten, Schule, Berufseinstieg, Universität, Umzug in einen anderen Ort, das erste Kind ... Die Aufzählung lässt sich unendlich weiterführen. Wir umgeben uns ständig mit Veränderungen. Nutzen Sie also Ihren Lehrmeister „Privatleben“, um auch bei beruflichen Veränderungen ein Profi zu werden.



Menschen sind im Allgemeinen Sicherheitsdenker. Obwohl sie im Privatleben häufig Veränderungen durchlaufen, scheuen sie das Risiko im Berufsleben.

1.4 Die 4 Möglichkeiten, mit Veränderungen umzugehen

Veränderungen sind zunächst weder gut noch schlecht. Es liegt letztendlich an Ihnen, wie Sie mit ihnen umgehen. Wir unterscheiden vier verschiedene Möglichkeiten:

1. Sie verschränken die Arme, lehnen die Veränderung rigoros ab. Vielleicht arbeiten Sie ihr sogar noch entgegen.

2. Sie verschränken die Arme und warten einfach ab, was passiert.
3. Sie versuchen, sich mit der Veränderung zu arrangieren.
4. Sie nutzen die Veränderung für sich als Chance.

Was in den verschiedenen Fällen passiert

In den ersten beiden Fällen wird Ihnen wahrscheinlich genau das passieren, wovor die meisten Menschen Angst haben: Sie werden von der Veränderung überrollt und verlieren vielleicht sogar Ihren Job. Im dritten Fall passen Sie sich der Veränderung an, ändern hier und da selbst ein wenig. Die Routine, die Ihnen Sicherheit gibt, setzt mit der Zeit wieder ein. Im letzten Fall packen Sie die Veränderung am Schopfe, suchen Ihren persönlichen Nutzen und geben Ihrer beruflichen oder privaten Karriere einen großen Schub nach vorne.

Eine kleine Übung

Wie können wir uns mit Veränderungen arrangieren? Hierzu können Sie die folgende Übung nutzen: Auf welcher Seite des Handgelenks tragen Sie Ihre Uhr? Bitte nehmen Sie jetzt einmal die Armbanduhr ab und binden Sie sie um das andere Handgelenk. (Diejenigen, die keine Uhr tragen, können diese Übung mit ihrem Armband oder Ring durchführen.) Schließen Sie bitte die Augen und spüren Sie nach, was für ein Gefühl diese „Veränderung“ in Ihnen hervorruft. Ungewohnt? Es drückt? Juckt, reibt, kneift ...

Tragen Sie die Uhr (das Armband, den Ring) bitte einen Tag oder – wer mag – auch eine ganze Woche auf dieser für Sie neuen Seite. Was glauben Sie, was passiert? Richtig! Sie gewöhnen sich an diese neue Situation, sie wird Routine. Die Unsicherheit ist verschwunden. Sie sind wieder „Herr der Lage“.

Ähnlich verhält es sich mit den Veränderungen im Unternehmen. Stellen Sie sich zwei entscheidende Fragen:

1. „Was ist das Schlimmste, was mir durch die Veränderung passieren kann?“ Diese „Worst Case“-Vorstellung macht uns deutlich, dass das Horrorszenario, welches uns häufig im Kopf haftet, vielfach gar nicht so horrorhaft ist. Selbst wenn der Worst Case die Kündigung ist, so ist dies natürlich eine schlimme Vorstellung. In den wenigsten Fällen kommt es jedoch dazu. Und wenn doch, schauen Sie doch einmal in Ihre Vergangenheit. Haben Sie schon einmal den Job gewechselt, egal ob gewollt oder nicht gewollt? Wenn ja, haben Sie sich im Nachhinein verschlechtert oder eher verbessert? Halten Sie nicht zu lange an diesem Gedanken fest. Es geht in erster Linie darum, anzuerkennen dass der schlimmste Fall eintreten kann. Je mehr Sie Ihren Fokus auf das konzentrieren, was Ihnen Positives widerfahren kann, desto größer ist die Chance, dass dieser Fall auch eintritt.
2. „Was ist das Beste, was mir passieren kann? Welche Chancen bieten sich? Wie kann ich die Veränderung

für mich und meine Zukunft nutzen?“ Nutzen Sie diese Ideen, um die Veränderung in Richtung Erfolg zu lenken. Werden Sie zum Chancendenker.

- **Wir neigen zum Sicherheitsdenken. Das, was lange gut lief, wird ungern verändert.**
- **Seit Jahrtausenden leben wir mit dem Wandel. Unser Leben wird bestimmt durch gesellschaftlichen, technischen, ökonomischen und ökologischen Wandel.**
- **Wir können uns nicht nicht verändern. Obwohl wir im Privatleben häufig bewusst und unbewusst Veränderungen erleben, lehnen wir sie im Beruf ab.**
- **Es gibt vier Arten, mit Veränderungen umzugehen:**
 - 1. rigorose Ablehnung**
 - 2. abwarten, was passiert**
 - 3. sich mit der Veränderung arrangieren**
 - 3. Veränderungen als Chance sehen und nutzen**

