

Martina Nohl

Veränderung einfach machen

Das Kritzelbuch für deinen erfolgreichen Change

- oder wie du die Fähigkeit lernst,
leichter und besser durchs Leben zu surfen



Workbook für (Selbst-)Coaching
und Lebensgestaltung

Übersicht I

- Dein Schnellfahrplan..... 7
- Meine Idee von Veränderung..... 8
- Vera Enderung..... 9
- Dein Date mit Vera..... 10
- Die Veränderungs-Blaupause..... 11
- Ziel des Workbooks..... 12

1. Deine Veränderung kennenlernen

- Worum geht's bei dir? 14
- Heute eigentlich schon gelebt? 15
- Tagträume ernst nehmen 16
- Dein Veränderungsfokus..... 17
- Veränderung und Dankbarkeit..... 18
- Deine Veränderung unter der Lupe 19
- Bisherige Lösungsversuche 20
- Deine emotionale Reaktion 21
- Das Gute im Schlechten 22
- Was dir bleibt..... 23
- Wie gut bis du aufgestellt? 24
- Ressourcen-Check..... 25
- Wer hat noch Karten im Spiel 26

2. Deine Veränderung absichern

- Deine Veränderungsmotivation..... 28
- Nutzen für andere..... 29
- Spezialzweifel..... 30
- Du auf der Fuckup-Bühne..... 31
- Alien-Perspektive..... 32
- Fake it until you make ist..... 33
- Dein strahlendes Veränderungsziel..... 34
- Deine Veränderungsreise – Version I..... 35
- Deine Veränderungsreise – Version II..... 36
- Veränderungsziel skalieren..... 37

3. Dein Mindset vorbereiten

- Stellhebel der Veränderung..... 39
- Glaubenssätze, die dir das Leben schwer machen 40
- Culture-Clash..... 41
- Deine größte Angst 42
- Angst als Scheinriese..... 43
- Die inneren Bremsen lösen 44
- Belohnung oder Schmerz..... 45
- Probefahrt in die Zukunft..... 47

Übersicht II

Schillers Rat.....	48
Deine Schäfchen-Herde	49
Eintauchen	50
Das Mindset der Performer.....	51
Change-Speech	52
Aus „Ja, aber“ wird „Ja, und“	53
Loslassen lernen	54
Strichmännchen-Ritual	55
Vergebung auf Hawaiianisch.....	56

4. Den Weg gehen

Gangbare Wege finden	58
Glasklare Ziele formulieren	59
Deine nächsten Schritte	60
Punkte auf dem Weg	61
Wenn's mal wieder länger dauert.....	63
WOOPst du schon?.....	64
Willenskraft sticht Motivation.....	65
Neue Mini-Gewohnheiten.....	66

3-Sekunden-Zeitlupe.....	67
Triggern, Nudging und Temptation-Bundling.....	68
Deine Mitspieler/innen	69
Unterstützung ausbauen.....	70
Dein Sicherheitsnetz	71

5. Dranbleiben bis zum Ziel

Stolperschwellen	73
Unterstützung aus der Tierwelt	74
Immer nur der nächste Schritt.....	75
Das Glas der kleinen Erfolge	76
Ausrutscher sind normal.....	77
Ermutigung bei Zweifeln	78
Dein Schweizer Taschenmesser bei Problemen	79
Dem Zufall auf die Sprünge helfen	81
Für Veränderungsprofis.....	82
Den Pokal heimbringen.....	83
Zum guten Schluss.....	84

Meine Idee von Veränderung



Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die den Begriff „Change“ nicht mehr hören können. Vielleicht bist du schon müde vom vielen Pseudo-Verändern und kannst keine Worthülsen mehr hören.

Es wird noch ein wenig dauern, bis unsere Unternehmen und Institutionen gelernt haben, dass Veränderung nur mit und durch Menschen geschieht, die einen echten Gewinn für sich im Veränderungsprozess sehen und wissen, warum sie sich verändern sollen. Dieses Workbook ist für dich geschrieben, wenn du dich selbst auf den Weg machen willst, um deine Veränderungsfähigkeiten zu erweitern. Du schaust hinter die Change-Kulisse und siehst, dass sich da etwas Wesentliches verbirgt, das uns allen abhanden gekommen ist.

Dieses Workbook hat nicht das Ziel, dass du damit deine Beschäftigungsfähigkeit oder neudeutsch „Employability“ erhöhst, auch wenn das ein Nebeneffekt sein mag. Dieses Workbook will dir Veränderungskompetenz beibringen, weil dies die Lebensbewältigungskompetenz Nummer 1 ist. Leider ist uns diese natürliche Fähigkeit in unserer wohlgesättigten, zivilisierten und weichgespülten Gesellschaft weitgehend abhanden gekommen.

Aber spielt dieses Arbeitsheft nicht auch in der Pseudo-Change-Liga? Tatsächlich kannst du viele der hier angebotenen Kritzelübungen für das weit verbreitete „höher, weiter, schneller“-Change-Denken verwenden. Aber das ist nicht von mir beabsichtigt. Mein Verständnis von Veränderung ist ein organisches und natürliches. Und da gibt es zwischendrin Ruhezeiten, in denen etwas reifen darf. Da gibt es Umwege und Querfeldeinwege, die so nicht im Plan standen,

auf denen aber die eigentlich spannenden Entdeckungen liegen.

Ich verspreche dir, du wirst nach der Lektüre und Bearbeitung mit einem neuen Verständnis von Veränderungsprozessen auftauchen und den Veränderungswahnsinn, der unsere Gesellschaft gerade umtreibt, mit neuen, kritischen Augen sehen. Veränderung ist kein Mittel zum Zweck. Veränderung ist ein Grundprinzip des Lebens, dem wir uns anvertrauen können, um ein gutes Leben zu führen. Veränderung heißt, dass wir wachsen, uns entwickeln und unserem jetzt schon in uns angelegten besten Selbst immer näher kommen.

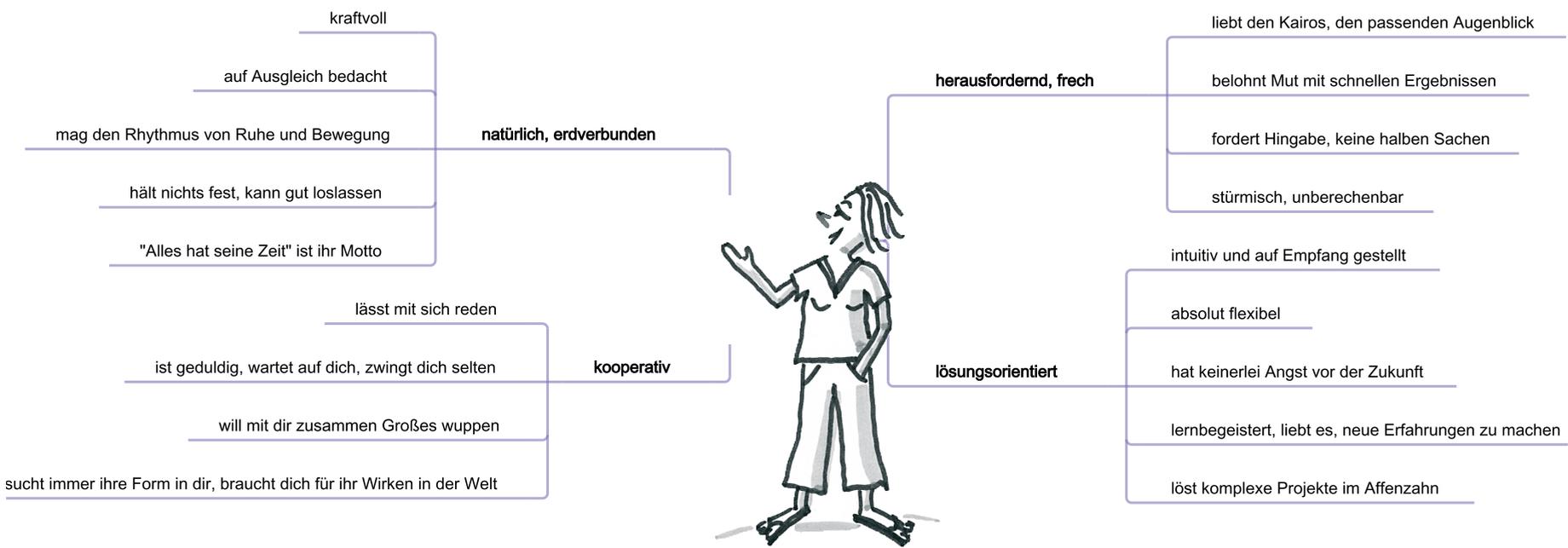
Wenn wir auf der Klaviatur der Veränderung spielen lernen, ermöglicht uns das, ein Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Wenn wir dabei nicht an der Oberfläche bleiben, sondern unseren wahren Bedürfnissen auf den Grund gehen, werden wir parallel feststellen, dass wir Veränderungen anstreben, die gleichzeitig dem großen Ganzen dienen. Das ist auch so ein magisches Phänomen echter Veränderung.

Jetzt aber genug geredet. Ich lade dich hier zum Handeln ein und gebe dir genau so viel Hintergrundwissen, dass du damit ganz praktisch für dein Leben aktiv werden kannst. Denn Veränderung macht nur Spaß, wenn sie auch gelebt wird. Dann lass uns gemeinsam loslegen!

Vera Enderung

Frau Vera Enderung begleitet dich immer wieder durch dein Kritzelheft. Vielleicht kommt dir das albern vor. Als sie allerdings spontan in mein Leben trat, habe ich vieles anders und neu verstanden, vielleicht geht es dir auch so. Sieh sie einfach als zusätzliche Supporterin, die dir eine andere Perspektive eröffnet – und darum geht es ja oft bei Veränderungen.

Schau dir ihr Profil an. Welche ihrer Eigenschaften/Einstellungen magst du an ihr, was kannst du nicht so leiden? Markiere ihr Profil mit den Ampelfarben (grün – find ich super, gelb – na ja, rot – nervt oder stört mich). Was fällt dir auf?



Die Veränderungs-Blaupause

Ich verstehe eine Blaupause hier als System, das du mit deinen Inhalten füllen kannst. Und das geniale daran ist, sie funktioniert mit den unterschiedlichsten Veränderungen. Im Alltag springen wir oft von Phase 1 direkt in Phase 4 und wundern uns, dass Veränderungen nicht gelingen. Je mehr Veränderungen du mit diesem System bewältigst und gestaltest, desto höher wird deine Verände-

rungskompetenz (neudeutsch: „Changeability“). Eine Kompetenz hast du dann aufgebaut, wenn du eine Fähigkeit oft und mit Freude in verschiedenen Kontexten anwendest. Wenn du geübter bist, kannst du auch zwei oder drei Zyklen parallel laufen lassen und wirst gelegentlich sogar eine Phase überspringen können. Im kleinen Schild steht jeweils das Ergebnis der vorherigen Phase.



Heute eigentlich schon gelebt?

Du sprichst es vermutlich auch jeden Tag mindestens einmal aus: „**Eigentlich** wollte ich gerne heute das Zimmer streichen, aber dann kam Paul und wir mussten ein Bier trinken gehen.“

„**Eigentlich** spare ich gerade auf meine Traumreise, aber das neue Sofa war einfach ein Schnäppchen, dem ich nicht widerstehen konnte.“

- ✗ Wenn ich einen Film drehen würde, dann wäre das ein ...
- ✗ Wenn ich etwas täte, das niemand von mir erwarten würde, so wäre es
- ✗ Wenn ich ein tolles Menü für eine Gruppe von tollen Leuten kochen würde, dann bestünde es aus ...
- ✗ Wenn ich mein Traumhaus bauen würde, dann hätte es ...
- ✗ Wenn ich an einem besonderen Ort leben könnte, dann ginge ich nach ...



Und so zieht unser Leben mit dem, was wir eigentlich wollen, an uns vorbei.

Tobe dich hier doch erstmal im Konjunktiv aus. Das macht Spaß und ist natürlich komplett erlaubt! Markiere dann eine Sache, die dir so wichtig ist, dass du sie tatsächlich und nicht nur eigentlich ins Leben bringen willst.

- ✗ Wenn ich mit allen Menschen dieser Welt Essen gehen dürfte, dann würde ich ... einladen.
- ✗ Wenn mir jemand nochmal ein Jahr finanzieren würde, um etwas Besonderes zu lernen, dann würde ich ... lernen.
- ✗ Wenn ich ein Lied komponieren würde, dann wäre es ein Lied über ...
- ✗ Wenn ich einen Text für einen Comedian schreiben würde, dann würde ich Geschichten über erzählen.
- ✗ Wenn ich ein Bild oder eine Skulptur gestalten würde, dann sähe man darauf ...

Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.

Molière



Tagträume ernst nehmen

Gehörst du auch zu den Menschen, die in ihrem Kopf das Lied „Wenn ich erst einmal, dann werde ich glücklich sein“ in Dauerschleife abspielen? Dann ist diese Übung insbesondere für dich geeignet.

Vervollständige diese Sätze mit deinen großen Tagträumen. Was wirst du tun, wenn du erst einmal genug Zeit, Geld, Muße etc. hast? (Lies erst danach weiter.)

1. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

2. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

3. Wenn ich erst
....., dann werde ich
.....
.....

Jetzt streichst du die erste Hälfte, die dein Glück permanent weit in deine Zukunft verschiebt und formulierst die Sätze neu. Du nimmst das erste Verb und formulierst den Satz in der Gegenwart: „Wenn ich erst einmal mein Haus abbezahlt habe, dann werde ich endlich aufbrechen zu meiner großen Lateinamerika-Rundreise.“ > „Ich breche zu meiner großen Lateinamerika-Rundreise auf.“ „Wenn die Kinder auf eigenen Beinen stehen können, dann werde ich mich endlich von Uwe trennen.“ > „Ich trenne mich von Uwe.“

Ups, das wird ganz schön konkret, oder? Sicher schießen dir gleich jede Menge Bedenken und Zweifel durch den Kopf oder den Bauch. Aber vielleicht hast du mit einem der Sätze dein Veränderungsziel für dieses Arbeitsheft gefunden? Ich vermute, das Ziel ist groß genug, um ein wenig Veränderungsarbeit zu investieren. Du wirst mit dem Workbook herausfinden, wie es direkt gehen kann und nicht erst in ferner Zukunft (das heißt nämlich oft nie!).

1. Ich

2. Ich

3. Ich

Veränderung und Dankbarkeit

Vielleicht hast du das auch bereits erlebt: Wer sich partout verändern will, schafft es nicht. Veränderung benötigt eine Grundhaltung der Akzeptanz. Erst aus diesem „Es ist wie es ist“ heraus, kann Veränderung entstehen. Aber wie kannst du dich genau dann „locker machen“, wenn doch der innere Druck, dass die Veränderung geschehen und gelingen muss, so groß ist?

Kritzle an die Figur rechts ein paar Merkmale, die kennzeichnen, dass du das bist. Dann schreibe um die Figur herum, wofür du gerade in deinem Leben dankbar bist. Auch wenn vielleicht vieles in einem Bereich nicht so gut läuft, gibt es immer etwas, wofür wir in anderen Lebensbereichen dankbar sind. Vielleicht bist du auch für deine aktuelle Lernerfahrung oder die Chance auf einen Neuanfang dankbar. Dann schreib das ebenfalls dazu. (Lies erst weiter, wenn du das getan hast.)

Zeichne nun an der Figur grafisch oder mit Farben ein, was in deinem Körper geschieht, wenn du in einen Zustand der Dankbarkeit gehst. Das sind sogenannte somatische Marker wie:

- ✗ ein weites Gefühl in der Brust,
- ✗ eine helle Empfindung in der Stirn,
- ✗ insgesamt eine Leichtigkeit oder ein Gefühl der Öffnung,
- ✗ ein Lächeln, das in dir aufsteigt,
- ✗ oder ein freudiges Kribbeln im Herzbereich.

Wie fühlt sich Dankbarkeit bei dir körperlich an?

Du kannst dieses Gefühl und die Haltung der Dankbarkeit bewusst nutzen, um immer wieder in die Öffnung zu gehen. Das ist ein Zustand, bei dem Vera Enderung sich sehr willkommen fühlt und sie leicht und gerne zu dir kommt.



Bisherige Lösungsversuche

Kreuze in der Liste an, was du alles schon versucht hast. Ergänze, falls etwas fehlt. Welche Versuche waren zumindest teilweise erfolgreich? Ergänze hier ein Herzchen. Vielleicht benötigst du diese Strategie noch einmal.

- Ich habe jemanden angesprochen, der vielleicht die Situation konkret verbessern kann.
- Ich habe weitergemacht wie immer und gehofft, dass sich das Problem von selbst erledigt.
- Ich habe für das gekämpft, was ich wollte, indem ich...
- Ich habe meinen Ärger gegenüber den Menschen ausgedrückt, die das Veränderungsproblem (in meinen Augen) verursacht haben.
- Ich habe überlegt, wann ich schon mal in einer ähnlichen Situation war und was da geholfen hat.
- Ich habe eine für mich wichtige Person um Rat gefragt.
- Ich habe mich und mein Verhalten kritisch mit einem Coach/Therapeuten/Vorgesetzten reflektiert.
- Ich habe mit jemandem geredet, um mir über meine Situation klarer zu werden.
- Ich verdränge die Situation gerne und lenke mich z.B. mit Freizeitaktivitäten ab.
- Ich habe mir einen klaren Handlungsplan zurecht gelegt und ihn abgearbeitet.
- Ich habe mich mit anderen verbündet und gemeinsam versucht, etwas zu verändern.
- Ich habe nach kreativen Möglichkeiten gesucht, wie ich die Situation besser gestalten kann.
- Ich versuche das alles gründlich zu vergessen, auch gerne durch Alkohol oder sonstige Betäubungsmittel.
- Ich versuche, mich locker zu machen und weigere mich, die Situation zu ernst zu nehmen.
- Ich ...
- Ich ...
- Ich ...



Überlege hier so offen und ehrlich wie möglich (ohne dich „fertigzumachen“), warum du vermutlich bisher gescheitert bist:

Ressourcen-Check

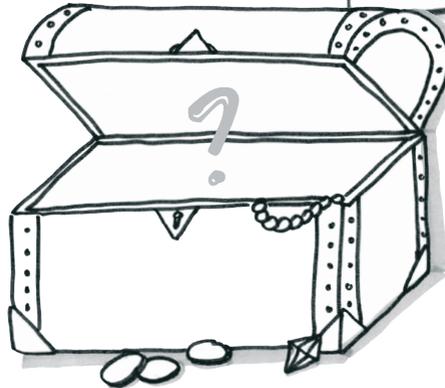
Überprüfe mit diesem schnellen Ressourcen-Check nun noch etwas genauer, welche Schätze du für deine Veränderungsreise mitbringst, um deine Veränderung gut hinzubekommen. Kreuze an und ergänze:

materiell

- meine Eigentumswohnung oder mein Haus sind weitgehend abbezahlt
- ich habe finanzielle Rücklagen, die einige Monate überbrücken
- ich kenne Menschen mit Geld, die mir im Notfall unter die Arme greifen würden
- mein/e Partner/in würde mich mit „durchfüttern“
- ich habe andere mögliche Kapitalströme
- Sonstiges:

körperlich

- ich bin gesund
- mein Schlaf ist gut, ich bin danach erholt
- ich ernähre mich weitgehend gesund
- falls vorhanden, habe ich meine gesundheitlichen Einschränkungen gut im Griff (Medikation, innere Einstellung etc.)
- ich halte mich fit
- Sonstiges:



psychisch

- ich bin meist optimistisch und gut gelaunt
- ich kann auch aus wenig Ressourcen viel machen
- wenn ich etwas anpacke, klappt das auch
- ich bin geduldig, Veränderungen brauchen ihre Zeit
- ich weiß, wie ich aus „Löchern“ wieder herauskomme
- Ich nehme falls notwendig Hilfe an (z.B. Beratung)
- Sonstiges:

fachlich

- ich habe eine Ausbildung oder ein Studium mit vorzeigbarem Abschluss
- ich habe einen Beruf oder berufl. Erfahrungen, die auf dem Markt gebraucht werden
- ich lerne gerne dazu und bin bereit, etwas in meine Weiterbildung zu investieren
- Ich habe Auslandserfahrung/Fremdsprachenkenntnisse
- Sonstiges:

sozial

- ich finde Unterstützung in meiner Herkunftsfamilie
- ich habe Freunde, die mich auffangen
- mein Partner/Partnerin unterstützt mich, wenn es drauf ankommt
- ich lebe gut eingebettet in meinem sozialen Umfeld
- ich kann um Hilfe bitten, wenn es notwendig ist
- Sonstiges:

Wer hat noch Karten im Spiel?

Veränderungen würde uns oft leichter fallen, wenn keine anderen Menschen mit ihren Interessen an unserer Veränderung hängen würden. Wenn sich die Familien-ernährerin beruflich verändern will, hängen da mehrere Personen dran, gegenüber denen sie sich verantwortlich fühlt und deswegen weniger Risiken eingehen kann. Wenn du einen Food-Truck ausbauen willst, hängt dein Schreiner-Kumpel und deine Freundin mit dran, die auch noch Zeit am Wochenende mit dir verbringen will.

Wer hat in deiner Veränderung Karten im Spiel? Welche Personen stellen welche Anforderungen an dich? Sind diese ausgesprochen oder unausgesprochen? Schreib sie in die Sprechblase. Schreib ebenfalls rein, was du entgegenen würdest, wenn du 100 prozentig von deinem Veränderungsprojekt überzeugt wärst. Geh dann ins echte Gespräch, um deine Vorstellungen zu überprüfen.

