



Bewältigung von Veränderungen

life  beats

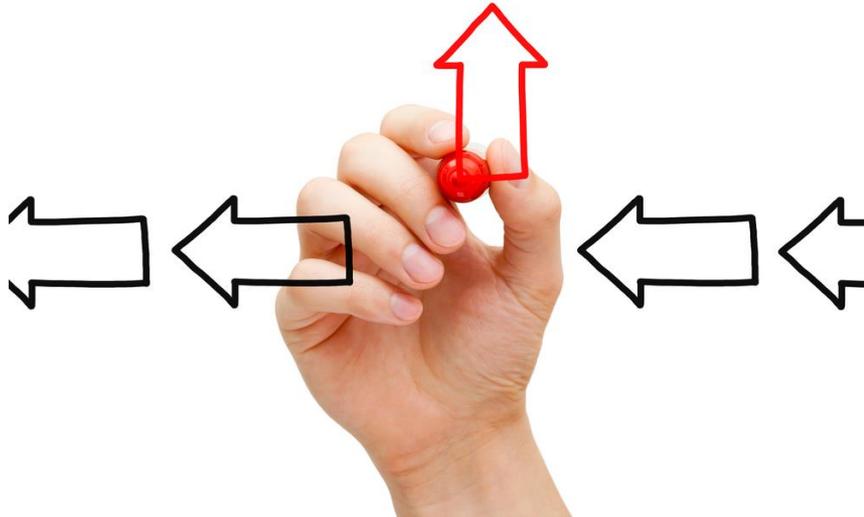
lyondellbasell

Einleitung

Veränderungen gehören zum Leben dazu und das war schon immer so. Doch moderne Technologien und Kommunikation scheinen alles noch schnelllebiger zu machen und das Tempo von Veränderungen auf bedenkliche Art und Weise zu forcieren.

“Nichts ist so
beständig wie der
Wandel.”

-Heraklit *(griechischer Philosoph,
* um 520 v. Chr.; † um 460 v. Chr.)*



Veränderungen zu bewältigen ist nicht einfach. Die meisten von uns lehnen sie ab, weil die Welt, wie wir sie kennen, bequem und sicher für uns ist. Doch wenn wir Veränderungen im Leben als eine unvermeidbare Realität akzeptieren müssen (und das ist ein Fakt), dann sollten wir darauf vorbereitet sein.

Unterschiedliche Formen der Veränderung

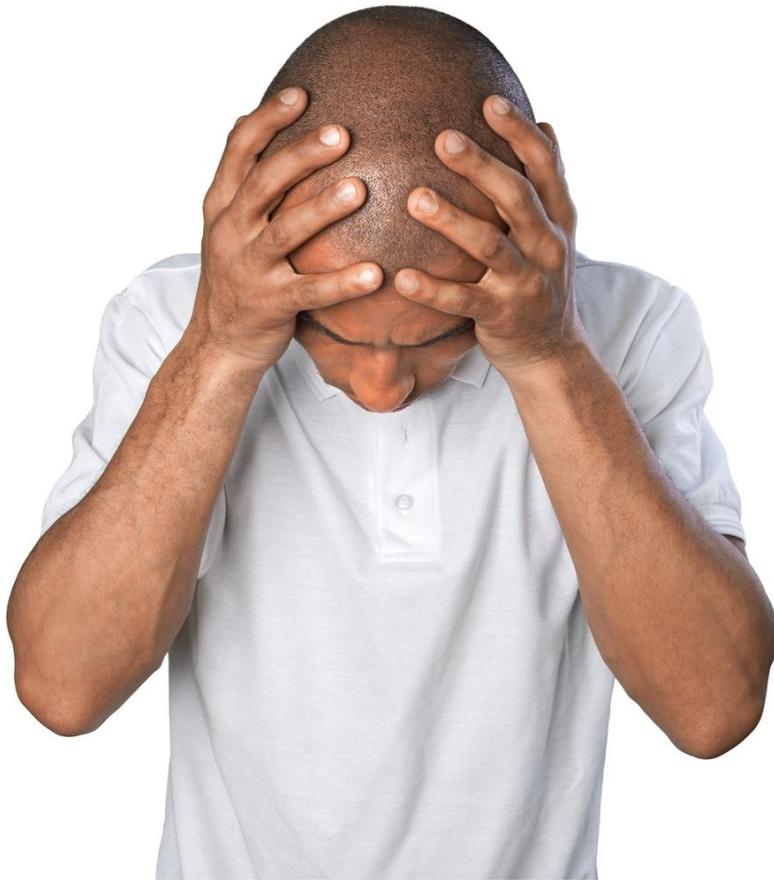
Veränderungen können in allen Lebensbereichen auftreten. Das kann zu Hause sein, am Arbeitsplatz oder im sozialen Bereich.

Je nach Situation und Persönlichkeit kann eine Veränderung gut oder schlecht sein. Ein Umzug in ein neues Heim kann zum Beispiel eine spannende Sache sein, der Umzug selbst kann jedoch Stress verursachen. Auch eine Beförderung ist grundsätzlich etwas Positives, doch neue Verantwortungsbereiche und neue Aufgaben können eine Herausforderung darstellen.

Während die einen Veränderungen im Leben suchen, versuchen die anderen sie zu vermeiden. Je nach Situation können Veränderungen unser Leben interessant machen oder uns überfordern.



Anpassung an Veränderungen



Eine Veränderung, ganz gleich in welcher Form, erfordert immer eine Anpassung. Anpassungen kosten Energie und zu viele Anpassungen auf einmal können zu körperlicher und mentaler Erschöpfung führen.

Eine Veränderung kann Stress hervorrufen. Und unbewältigter Stress kann zu körperlichen und seelischen Beschwerden führen, wie z.B. Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Schlaflosigkeit.

Veränderungen gesund bewältigen

Einige Tipps, wie Sie in Zeiten von Veränderungen gesund bleiben:

- 1. Machen Sie sich bewusst, dass Veränderungen zum Leben dazugehören.** Änderungen wird es immer wieder geben. Stellen Sie sich vor, wie langweilig das Leben wäre, wenn immer alles beim Alten bliebe.
- 2. Stellen Sie sich auf Veränderungen ein.** Seien Sie flexibel und offen für Veränderungen, dann werden Sie Überraschungen nicht so unvermittelt treffen. Falls möglich, sollten Sie bei Ihrer Planung darauf achten, dass nicht zu viele Veränderungen auf einmal eintreten.
- 3. Lernen Sie mit Stress umzugehen.** Erlernen Sie Techniken und Übungen zur Entspannung. Schauen Sie, wie Sie emotional auf Veränderungen reagieren und überlegen Sie, ob dies angemessen ist. Versuchen Sie, die Sache mit Humor zu sehen. Holen Sie sich Hilfe bei Familie und Freunden.
- 4. Versuchen Sie, die Veränderung zu genießen!**



Wie Sie Belastbarkeit und Bewältigungsstrategien entwickeln

Nicht alle Menschen sind gleich belastbar. Belastbarkeit und Bewältigungsstrategien lassen sich jedoch erlernen und trainieren, so dass Sie bei kommenden Veränderungen besser vorbereitet sind. Die folgenden Techniken helfen Ihnen dabei, mehr Belastbarkeit zu entwickeln.

- 1. Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten.** Vertrauen Sie darauf, dass Sie sich auf Veränderungen einstellen können.
- 2. Bauen Sie ein starkes soziales Netzwerk auf.** Mit der Unterstützung von Freunden und Familie lassen sich Veränderungen leichter bewältigen.
- 3. Seien Sie offen gegenüber Veränderungen.** Bleiben Sie flexibel und anpassungsbereit und ergreifen Sie die Chance auf Veränderungen.
- 4. Passen Sie auf sich auf.** Achten Sie in Zeiten der Veränderung auf Ihre Ernährung und treiben Sie weiter Sport. Achten Sie auf körperliche oder seelische Stresssymptome.
- 5. Entwickeln Sie Problemlösungskompetenz.** Wenn Sie das Lösen von Problemen trainieren, sind Sie für Probleme, die eine Veränderung mit sich bringen können, besser gerüstet.
- 6. Formulieren Sie Ziele.** In Zeiten der Veränderung helfen klare Ziele Prioritäten zu setzen.
- 7. Arbeiten Sie weiter an Ihren Fähigkeiten.** Die Belastbarkeit zu stärken, erfordert Zeit und Übung. Lassen Sie sich nicht entmutigen und arbeiten Sie weiter an Ihren Stärken.

Weitere Quellen

Mit Veränderungen umgehen

<http://de.wikihow.com/Mit-Veränderung-umgehen>

Stressbewältigung

<http://de.wikihow.com/Mit-Stress-umgehen>

<http://www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html>



Autor: Tim McMahon, LBT