

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

In Zeiten des Wandels

Inhalt Heft 128

- Wandel aktiv gestalten
- Sinn und Glück finden
- Haltung ändern, Neues einüben
- „Mental Load“ daheim teilen
- Erziehung und Beratung
- Gesund und resilient bleiben
- Abenteuer Alter meistern

Den Wandel aktiv und leicht gestalten

Wie dies gelingen kann, zeigt Ulrike Bergmann an praktischen Schritten.



Ulrike Bergmann

ist Autorin und Beraterin. Sie begleitet Menschen über 60 dabei, selbstbewusst mutige Entscheidungen zu treffen. www.die-mutmacherin.de

Je bewusster wir mit Veränderungen umgehen, desto besser können wir sie steuern.

Wie oft haben wir diesen Satz schon gehört: *Das einzig Konstante ist der Wandel.* Oder die Veränderung. Wir sind mittendrin. Nichts bleibt, wie es ist – auch wenn wir uns immer wieder etwas anderes wünschen. Unser Leben besteht aus einer Abfolge von Veränderungen – kleinen und großen, freiwilligen und unfreiwilligen, unbewusst gewählten und aktiv gestalteten. Dennoch fällt es den meisten schwer, sich darauf einzulassen. Wie dies besser und leichter gelingt, zeigt dieser Beitrag.

Je bewusster wir mit Veränderungen umgehen, desto besser können wir sie steuern und in eine von uns gewünschte Richtung lenken. Neben den äußeren Veränderungen steckt im Wandel auch die vielleicht größte Chance, unser Leben neu, anders und vor allem für uns passend zu gestalten.

Fünf Schritte und ein Ergebnis

Anhand von fünf Schritten entsteht ein individueller Pfad, um jeder Art von Veränderung erfolgreich zu begegnen und das Beste entstehen zu lassen. Dafür dienen die Buchstaben von WANDEL als Wegweiser.

Schritt 1: W – wie Wahlmöglichkeiten erkennen

Denken wir kurz zurück an die Zeit der Pandemie mit ihren vielen Einschränkungen und Restriktionen. Viele Menschen erlebten dies als Ohnmacht, verbunden mit dem Gefühl, keine Wahl zu haben. Auch wenn es sich häufig anders anfühlt: Wir haben IMMER eine Wahl. Es stellt sich lediglich die Frage:

Bin ich bereit die Folgen oder Konsequenzen meiner Wahl zu tragen?

Dazu ein Beispiel aus der Zeit der Lockdowns mit seinen Ausgangsbeschränkungen. Es gab Menschen, die diese Beschränkungen ignoriert haben. Wie ein junger Mann in einem Pariser Vorort, der mehrfach von der Polizei auf der Straße aufgegriffen wurde, obwohl dort Wohnungen nur mit schriftlicher Erlaubnis verlassen werden durften. Er war bereit, lieber drastische finanzielle Strafen auf sich zu nehmen, als ständig mit sechs weiteren Personen in einer Zwei-Zimmer-Wohnung eingesperrt zu sein. Sicher ist dies ein extremes Beispiel. Doch auch in anderen Situationen sollten wir uns immer wieder die Frage stellen:

Welche Wahl habe ich jetzt?

Mit ihr verbunden ist auch eine weitere Frage:

Wie gehe ich grundsätzlich mit Einschränkungen oder Veränderungen um?

Kämpfe ich dagegen an oder bin ich bereit, mit den Umständen zu fließen und sie als Teil meiner persönlichen Entwicklung zu betrachten? Je nachdem sind die Auswirkungen sehr unterschiedlich.

Schritt 2: A – wie Annehmen, was ist

Aufbauend auf dem ersten Schritt geht es hier um die innere Haltung, mit der wir – nicht nur in Wandelphasen – unterwegs sind. Wir können starr an dem festhalten, was wir gewohnt sind und was uns lieb und manchmal teuer geworden ist. Oder wir fließen mit dem Strom, entdecken neue Möglichkeiten und Spielräume, die wir nutzen. Die Entscheidung hierfür wird leichter, wenn wir erkennen, dass es in uns einen unveränderlichen Kern gibt, der uns sicher durch alle Stürme trägt. Dieser Kern gibt uns Halt und Gewissheit, dass am Ende alles gut wird. Halten Sie kurz inne und machen Sie sich bewusst:

Was gibt mir in turbulenten Zeiten Halt und trägt mich durch den Sturm?

Aus dieser inneren Gewissheit heraus lässt sich annehmen, was gerade ist und darauf vertrauen, dass uns diese Kraft über alles hinweg trägt. Aus ihr entsteht ein inneres „Ja“. Dies hilft uns, eine innere Schockstarre aufzulösen und zu erkennen,

dass es von Chan-G-e, dem englischen Wort für Wandel, nur ein kleiner Schritt zu Chan-C-e ist. Dies führt zur Frage:

Welche Chancen bietet die Veränderung für mich und meine Umgebung?

Je mehr Antworten wir hierzu finden, umso leichter wird es, diese Möglichkeiten als Trittsteine auf dem Weg ins Neuland zu nutzen.

Schritt 3: N – wie Neugierig sein

Ein großes Hindernis auf dem Wandel-Pfad ist unser Kontroll-Bedürfnis. So gerne wüssten wir, was kommen wird und was unsere Rolle darin sein wird. In diesem Fall sind Verstand und Ego am Werk. Beide haben die Aufgabe, uns vor Unvorhergesehenem zu schützen und dafür zu sorgen, dass uns nichts passiert. Sie stützen sich auf vergangene Erfahrungen, aus denen sie in die Zukunft blicken. In Wandelzeiten ist dies wenig hilfreich.

Ein Kennzeichen von Wandel ist, dass niemand voraus-sagen kann, wie die Zukunft aussehen wird. Alles ist offen. Das Potenzial ist schier grenzenlos, wenn wir bereit sind, Erwartungen – wie die Dinge zu sein haben – und überholte Konzepte loszulassen. Ein Sprichwort besagt: „Wer mit beiden Händen festhält, kann keine Geschenke annehmen.“ Wir sind gefordert, uns darauf einzulassen. Wenn wir mit dem Wandel fließen, können wir die Geschenke entlang des Lebensstroms entgegennehmen.

Ein Beispiel dazu: Über Jahre hinweg haben viele Menschen darum gerungen, von zuhause aus arbeiten zu dürfen. In den Pandemie-jahren wurde dies über Wochen hinweg zum Normalfall. Seither ist es für viele Angestellte zum Standard-Modell und einer Form von Lebensqualität geworden: Aus einem Müssen, aus Anwesenheitspflicht, wurde ein Wollen, im Sinne von selbstbestimmt arbeiten und an Ergebnissen gemessen werden. Das führt zur nächsten Frage:

Welche Lebensqualität wünsche ich mir und kann der Wandel dazu beitragen?

Viele Menschen haben in den vergangenen Jahren erkannt, dass das bisherige Mantra „größer – schneller – weiter“ so gar nicht mehr zieht. Sie sehnen sich nach einem anderen Mantra wie diesem: „tiefer – freier – leichter“.

Schritt 4: D – wie Dankbarkeit als Ritual

Vielleicht haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, wie hilfreich und wirkungsvoll Dankbarkeit ist und dies als Ritual in Ihr Leben integriert. Auch wenn es paradox klingt, hilft ein Dankbarkeitsritual gerade in herausfordernden Zeiten dabei, widrige Situationen anzunehmen und sie zu wandeln. Das lässt sich mit der folgenden Übung erfahren:

- Finde das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Körper. Wo in dir hat es seinen Platz?
- Dehne dieses Gefühl aus, immer weiter, bis in jede Zelle deines Körpers – bis es dich vollkommen erfüllt.
- Bleibe mit diesem Gefühl verbunden, während du an eine Situation denkst, die nicht so gut verlaufen ist. Kannst du beides nebeneinander halten?

- Was verändert sich dadurch, in deinem Gefühl und deiner Wahrnehmung der Situation?

Machen Sie sich täglich bewusst, für welche drei Dinge Sie dankbar sind. Achten Sie besonders auf die Kleinigkeiten, die wir gerne übersehen: das kurze Gespräch mit einer Nachbarin über den Gartenzaun, der Duft der Rosen am Weg, ein leckeres Mittagessen, selbst zubereitet.

Schritt 5: E – wie Energie folgt der Aufmerksamkeit

Auch schon oft gehört, doch wie zeigt sich dies in Zeiten des Wandels? Zum Beispiel daran, wie viel Aufwand wir betreiben, um alles beim Alten zu belassen. Oder daran, wie viel Anstrengung wir in unsere Ziele stecken.

Achten Sie in den nächsten Tagen immer wieder darauf, wie viel Anstrengung Sie in Ihre Aufgaben und Ziele stecken. Was wäre, wenn Sie das Wechselspiel zwischen Aufwand und Ergebnis verändern, hin zum Prinzip „mit weniger Aufwand BESSERE Ergebnisse erreichen“?

Starten Sie damit, darüber nachzudenken, was die Worte „einfach“ und „leicht“ in Ihnen auslösen. So entdecken Sie, wie Sie besser mit Ihrer eigenen Energie umgehen können und sie in das investieren, was Sie WIRKLICH und von Herzen wollen. Wenn wir den Perfektionismus in seine Grenzen verweisen, steckt hier viel Veränderungspotenzial. Auch dazu hilfreiche Fragen:

In welche Aufgaben oder Ziele

stecke ich mehr Energie als erforderlich?

Was könnte ich verändern, damit es leichter geht?

Immer mehr Menschen entdecken, dass sie an vielen Stellen – wie Konsum, Reisen, Ernährung – weniger oder anderes brauchen als früher. Sie erkennen, was ihnen wirklich wichtig ist und machen sich Gedanken darüber, was sie wirklich wollen. Was ich immer wieder höre, ist das

Wunschergebnis: L – wie Leichtigkeit

So steht am Ende von WANDEL der tiefe Wunsch, das Leben möge einfach leichter sein. Wenn wir auf unseren Energiefluss achten, können wir dies bewusst steuern. Zugegeben, dies erfordert auch, auf einiges zu verzichten, was bislang selbstverständlich war und sich zunehmend als überflüssig erweist.

Mit den zuvor genannten Schritten lässt sich unser persönlicher Energiefluss bewusst steuern. Damit können die erhofften persönlichen Veränderungen bis hin zum langfristigen Wandel mit einem hohen Maß an Leichtigkeit Wirklichkeit werden. Wir haben dies in der Hand:

- durch unsere **Wahl**
- das **Annehmen** der Situation
- **Neugier** auf sich zeigende Möglichkeiten
- **Dankbarkeit** für alles, was ist, und
- durch die aktive Steuerung unseres **Energieflusses**
- so kann mehr **Leichtigkeit** entstehen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Gelingende Partnerschaft

Redaktionsschluss: 15. August 2024

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.