

*Ein Akt der Selbstreflexion,
der «ein Leben ändert»,
ist eine Bewegung der Emanzipation.
(Jürgen Habermas)*

Veränderung -

ein Prozess in sieben Phasen

Veränderung – beruflich wie privat – ist als Prozess zu durchschreiten, der durch sieben wesentliche Phasen gekennzeichnet ist: Schock – Verneinung – Einsicht – Akzeptanz – Ausprobieren – Erkenntnis – Integration.

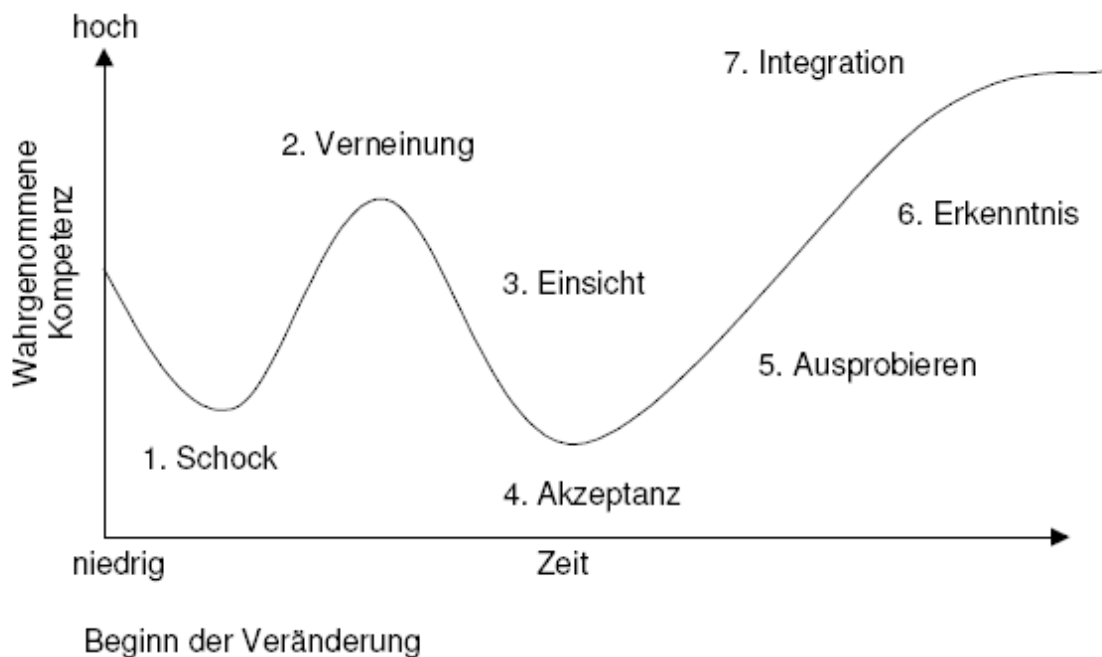
Oft werde ich gefragt, wie Veränderungsprozesse optimiert – gemeint ist meist abgekürzt – werden können?

Jeder Mensch ist anders und eine rasche, konkrete Auseinandersetzung mit der Situation ist ein guter Anfang.

Gleichzeitig ist die größte Herausforderung in Veränderungsprozessen, die einzelnen Phasen und die damit verbundenen Emotionen auzuhalten: Angst, Unsicherheit, Gefühle von Inkompetenz und Minderwertigkeit der eigenen Person, Frustration im Wechselspiel mit Motivation für Neues.

Die erste Entlastung bringt das Wissen, in welcher Phase befinde ich mich gerade? Wie kann es sein, dass ich das Gefühl habe, in mehreren Phasen gleichzeitig zu stecken?

Modell: Veränderungskurve



Die Schockphase lähmt uns: Wir sind überrascht, auch wenn es im Vorfeld oftmals erste Anzeichen einer bevorstehenden Veränderung gibt, wie Umsatzrückgang, Kritik an der eigenen Leistung, vom Partner getrennte Freizeitaktivitäten, fehlendes Interesse.

Die Phase der Verneinung zeichnet sich durch Verdrängung bzw. Ignoranz der Tatsachen aus. Unser Selbstschutz ist aktiviert und verhindert das Erkennen der Realität, Wahrnehmungsverzerrungen und Selbstbeschönigungen nehmen überhand. In dieser schwierigen Phase kann mit Hilfe eines kompetenten Beraters Zeit gewonnen und die Aktivität in Richtung Veränderung statt Selbstblockade gesteuert werden.

Die Phasen Einsicht und Akzeptanz führen in das „Tal der Tränen“ und in die schwierigste, oft schmerzhafteste Phase des Prozesses: Das Erkennen der Unvermeidbarkeit der (notwendigen) Veränderung deprimiert, frustriert und verunsichert. Es ist noch völlig unklar, wie man aus dieser Situation wieder herauskommt. Unser angeborener Fluchreflex verleitet oft zu Schnellschüssen und unüberlegten Schritten, die wiederum zu neuer Frustration führen. Hier gilt es mit professioneller Begleitung die Emotionen „aushaltbar“ zu durchleben und abzufedern, ähnlich wie in der Phase Verneinung, eine andere Perspektive zu gewinnen. Angstfrei loszulassen und sich angstfrei auf Neues einzulassen sollte das Motto in dieser Phase sein.

In der Phase des Ausprobierens sind unsere Energien wieder mobilisiert: Neue Wege, Lösungen, Ideen führen aus dem Tal der Tränen. Hier verstärkt Beratung das experimentelle Vorgehen und federt bei negativen Erfahrungen die Gefahr des Rückfalls in die Phase Verneinung ab.

Erkenntnis gewinnen wir durch Erfahrung, durch Versuch und Irrtum. Hier sind Selbstreflektion bzw. strukturierte Fehleranalyse oder standardisierte Feedback-Schleifen eine gute Unterstützung um den nächsten Schritt zu sichern: die Integration von neuem Wissen bzw. Verhalten.

In der Phase Integration ist die wahrgenommene Kompetenz gesteigert, man fühlt sich gestärkt durch die neuen Erfahrungen und auch durch das Wissen, eine Veränderung – freiwillig oder unfreiwillig – erfolgreich überstanden zu haben.

Jede Phase ist wichtig und keine kann übersprungen werden.

Veränderungen brauchen Zeit – im beruflichen Bereich zwischen 12 und 24 Monaten und es nützt wenig bis gar nichts, den „Fluss anschieben“ zu wollen.

Rituale wie Altes würdigen und verabschieden, Neues willkommen heißen, setzen klare Abschnitte und grenzen Rückschritte auf ein notwendiges Minimum ein.

Jeder Mensch ist einzigartig und die beschriebene Veränderungskurve ist ein Modell, das ein hervorragender „roter Faden“ in Veränderungsprozessen sein kann.

In diesem Sinne nur Mut: Veränderung ist Leben!

Mit besten Grüßen

Martina Wirth

Termine 2011:

After Work-Aufstellungen: 23. Februar / 23. März / 27. April / 25. Mai / 29. Juni

Workshop für AssistentInnen: 28. Februar / 3. Mai

Workshop Frauen im Spannungsfeld Beruf-Familie-Partnerschaft: 24. März

Workshop Marketing & Verkauf: 29. März

Workshop Projektmanagement: 7. April

Berufsorientierung für Junge Menschen: 10. Mai