Ein Hoch auf die Veränderung.

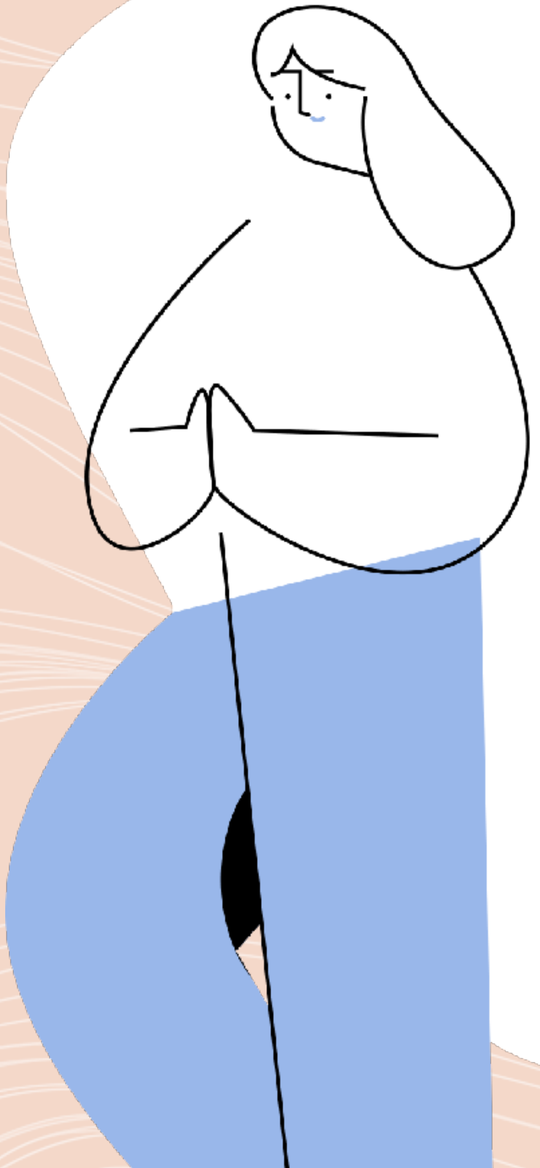
Wie wir Veränderung achtsam begegnen.

Leben in Balance

BodyMind Festival x Stefanie Schissler / Melle / September 2023

Werden,
wer wir sind.

„So ausgeglichen
wäre ich gern immer.“



Check-in

Wie stehst du zum Thema Veränderung?

„The only constant in life is change.“

– Heraklit

Warum ist das gerade jetzt so wichtig?

Wir sind inmitten einer großen Transformation.

World Happiness Report 2022:
„Stress is higher now than ten years ago in every global region."

Gallup Global Emotions 2022 Report:
„In 2021, people worldwide felt more worried, stressed and sad than at any time in the past 16 years."

Ablauf in 3 Phasen.

1

Warum ist Veränderung so schwierig?

2

Wie lässt sich Veränderung neu bewerten?

3

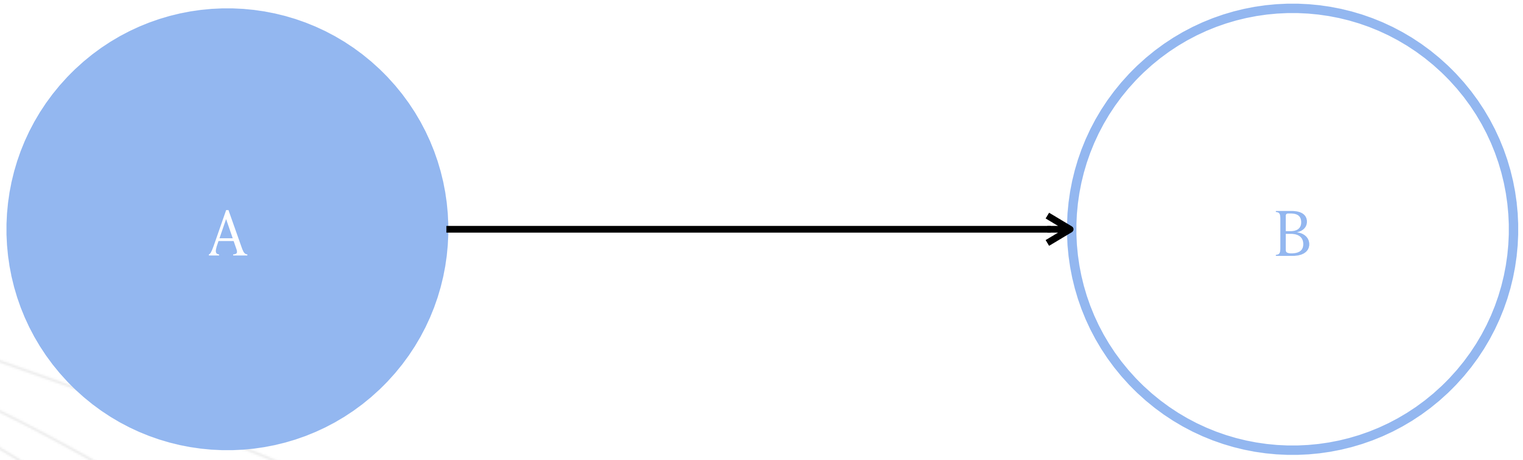
Wie können wir Veränderung gut gestalten?

Warum ist Veränderung so schwierig?

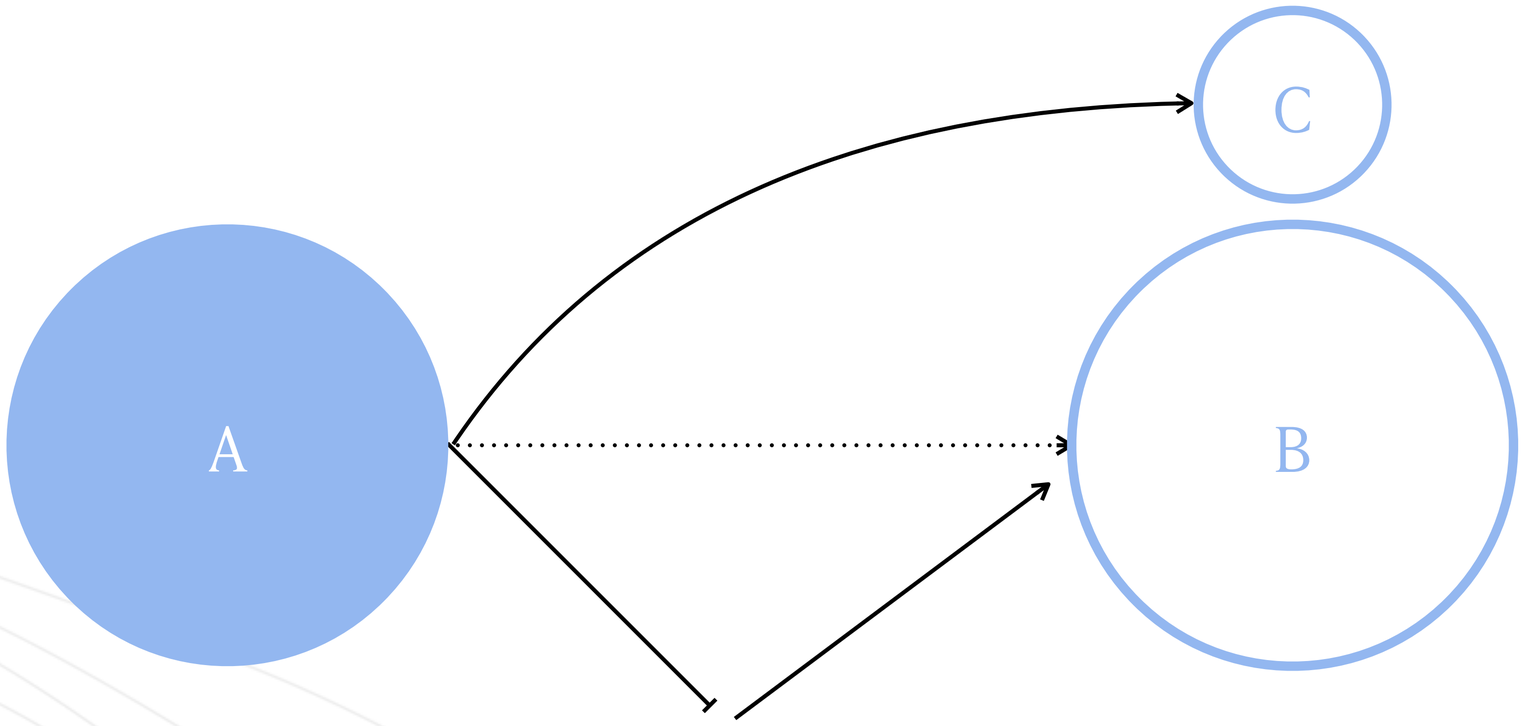
Phase 1

Wir mögen
bekannte Wege.

Der Weg von A nach B.



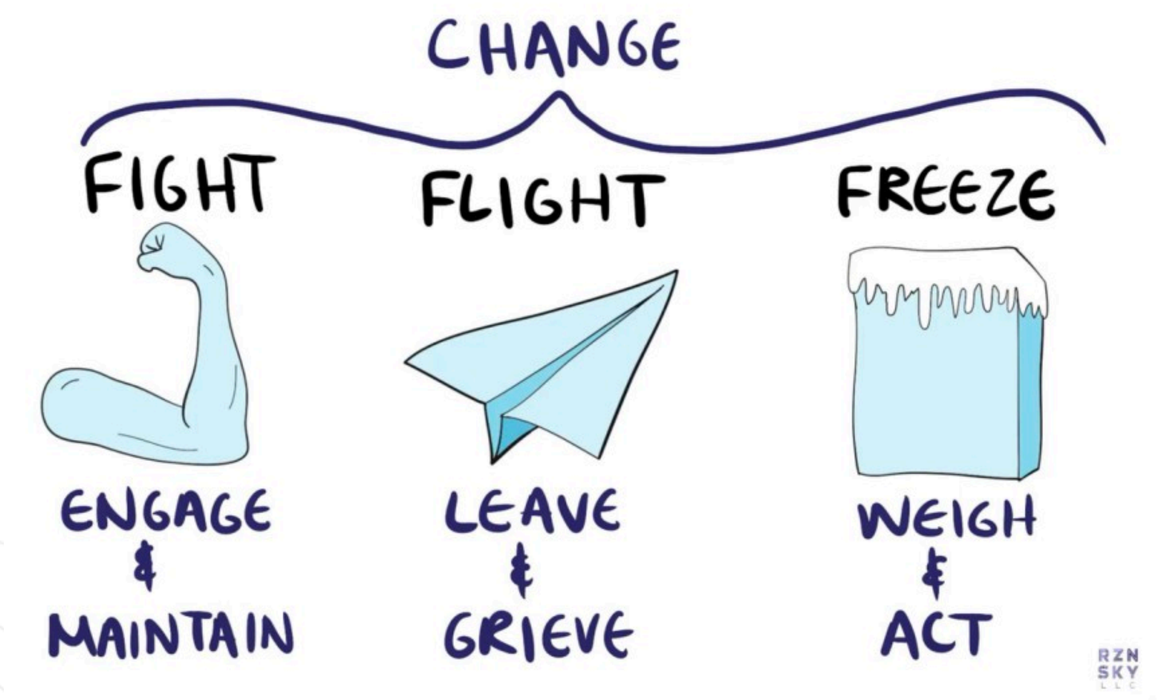
Der Weg von A nach B.



Unsicherheit bedeutet Stress.

- Unsicherheit bedeutet Angst.
- Unsicherheit braucht Energie.
- Unsicherheit bedeutet mehr Stress als Klarheit, auch wenn diese Klarheit negativ ist.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress.



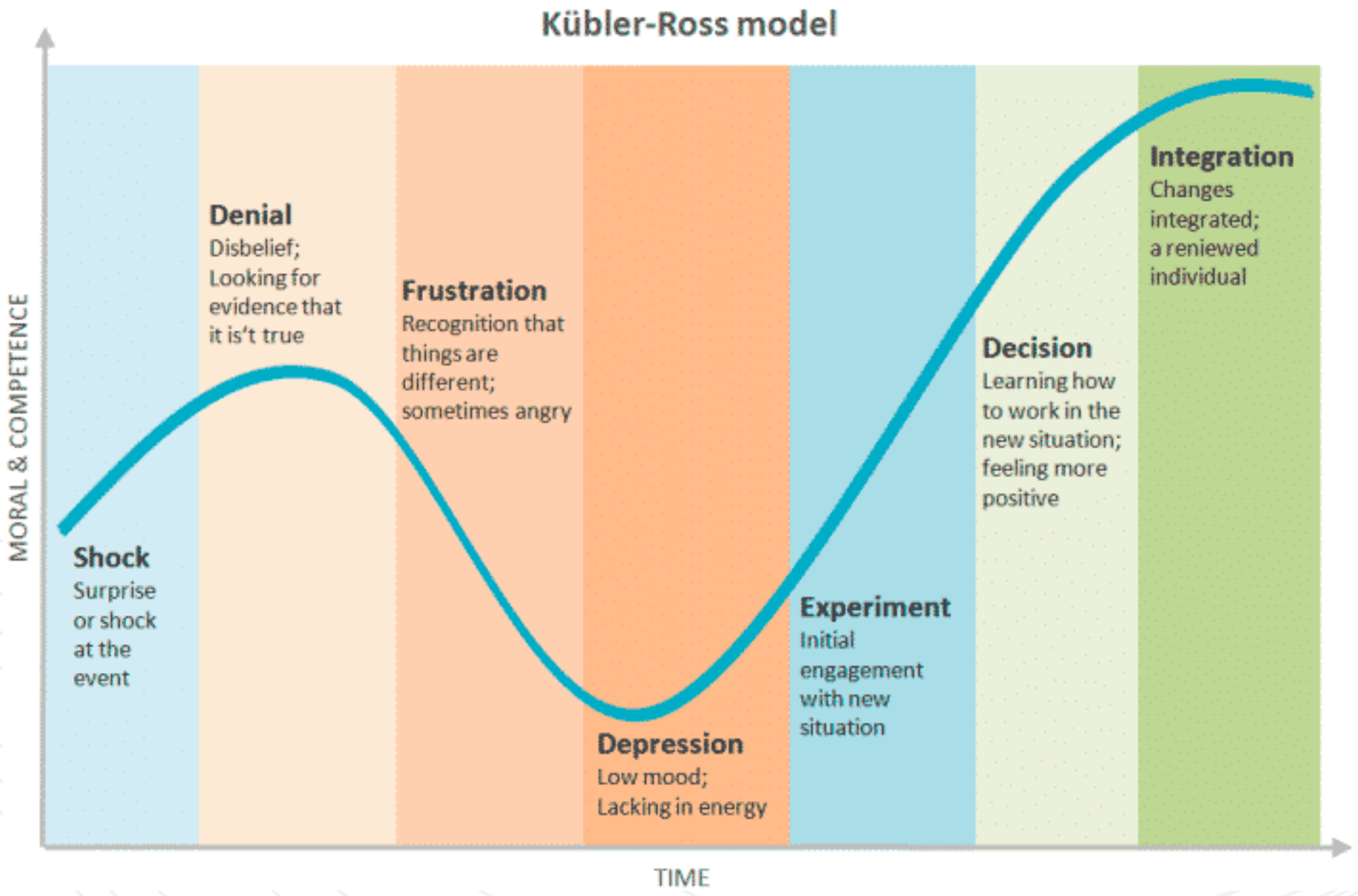
Wir fühlen uns nicht sicher.

Quelle: Amy Edmondson - Psychological Safety

Die Veränderung ist zu groß.

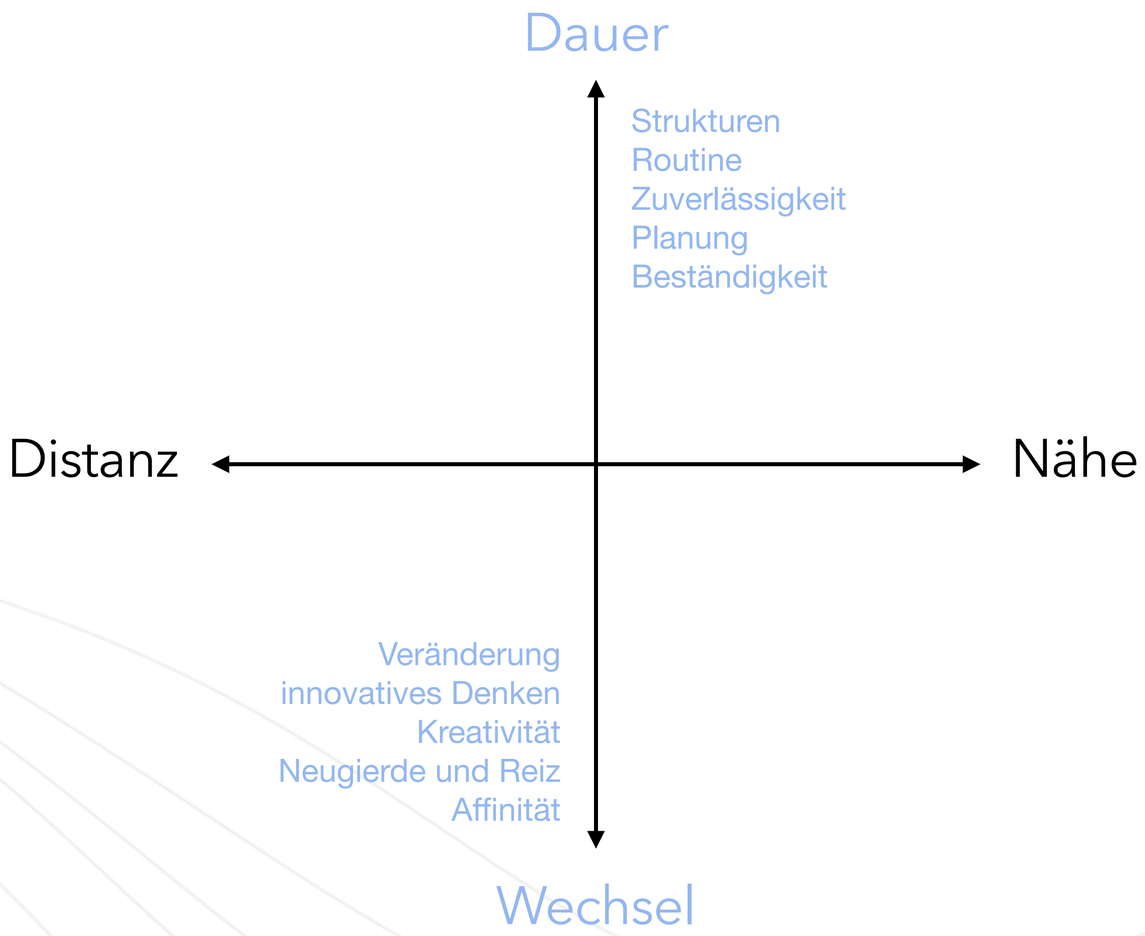
Veränderung tut weh.

Veränderung bedeutet Verlust.



Quelle: Elisabeth Kübler-Ross / 5 Phasen der Trauer

Und es ist auch ein bisschen Typsache...



Quelle: Riemann-Thomann-Modell

Welche Gefühle kommen dir beim Gedanken an Veränderung – und wie erklärst du sie dir?

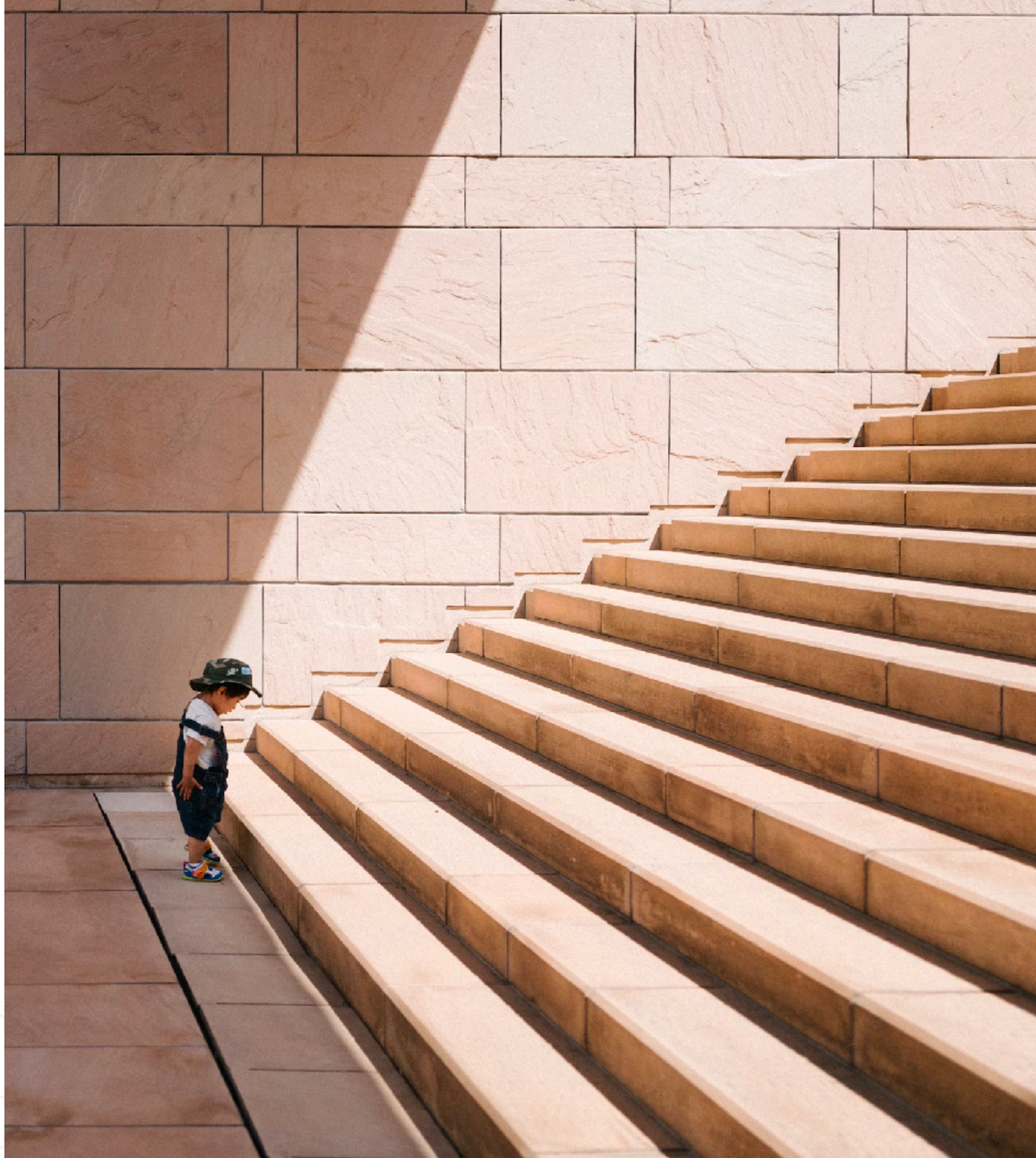
6 min Austausch zu zweit

Wie können wir Veränderung neu bewerten?

Phase 2

Veränderung bedeutet Vorankommen.

- Mit dem natürlichen Fluss des Lebens gehen
- Neues Wissen und neue Erfahrungen
- Neue Routinen und neue Verhaltensweisen



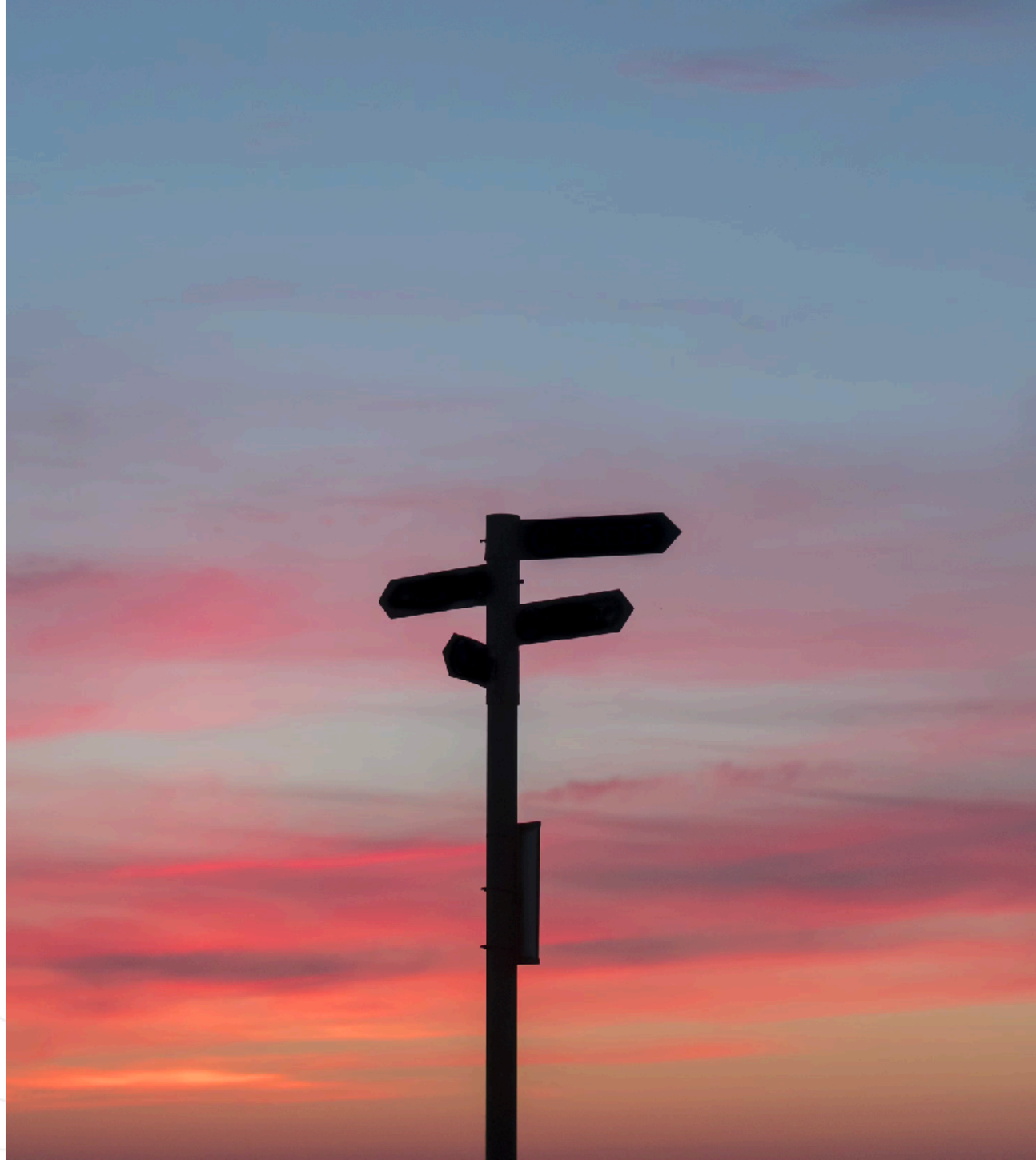
Veränderung bedeutet Wachstum.

- Anpassungsleistung
  > Höhere Flexibilität

- Neue Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten anzuwenden und auszuweiten

Veränderung bringt neue Möglichkeiten.

- Neues Perspektiven und Sichtweisen
- Erweiterung des Horizonts
- Problemlösen > Kreativität



Veränderung bringt Sicherheit.

- Mehr Sicherheit mit dem Unbekannten
- Fester im Leben verankert
- Veränderung als Teil des menschlichen Lebens erkennen

Veränderung birgt Freude am Abenteuer.

- Vorfreude, Aufregung und die Freude am Neuen
- Das Prickeln im Unbekannten
- Die Spannung im Unvorhersehbaren

Denke an eine wichtige Veränderung oder einen Wendepunkt in deinem Leben. Wofür war es im Nachhinein gut? Was hast du daraus für dich gelernt?

6 min Austausch zu zweit

Wie können wir Veränderung aktiv und gut gestalten?

Phase 3

Wir schöpfen Mut für Veränderung durch Sicherheit.

Selbstwirksamkeit

- Selbstwirksamkeit = die Überzeugung, etwas gut bewältigen zu können

- hohe Selbstwirksamkeitserwartung > positivere Grundeinstellung selteneres Erleben von Stress

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung kann positiv gestärkt werden.

Erfolgserlebnisse

-

Vorbilder

-

Ermutigung & Bestärkung

-

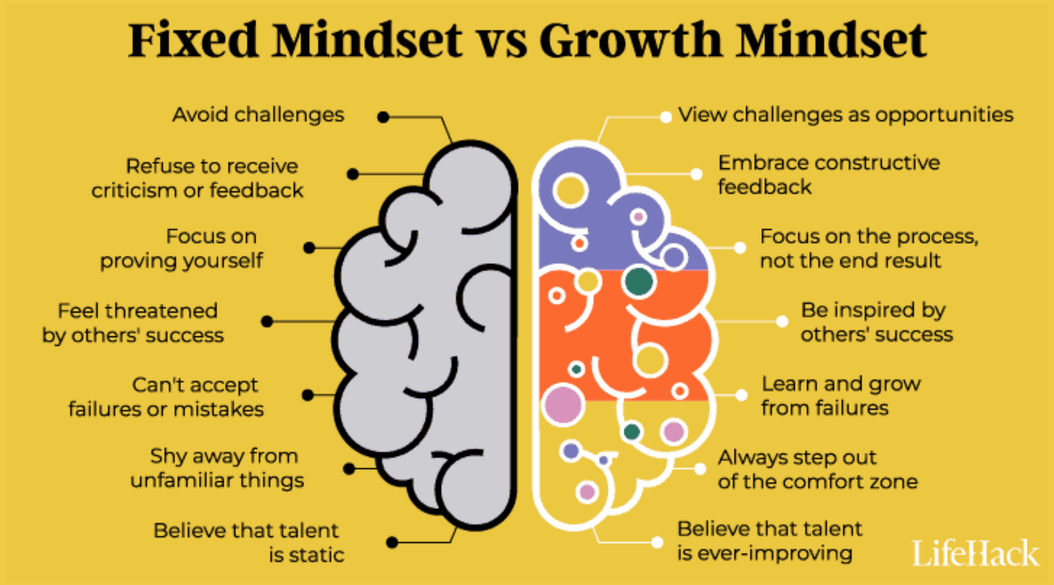
Emotionale Erregung

Quelle: Albert Bandura

Growth Mindset

- Fähigkeiten und Intelligenz nicht statisch oder angeboren, sondern können sich entwickeln
- Herausforderungen = Chancen, sich weiterzuentwickeln
- Erfolg anderer = lernen & Inspiration
- Kritik = wertvoller Beitrag zur eigenen Entwicklung

~~Not~~ **-> not yet**



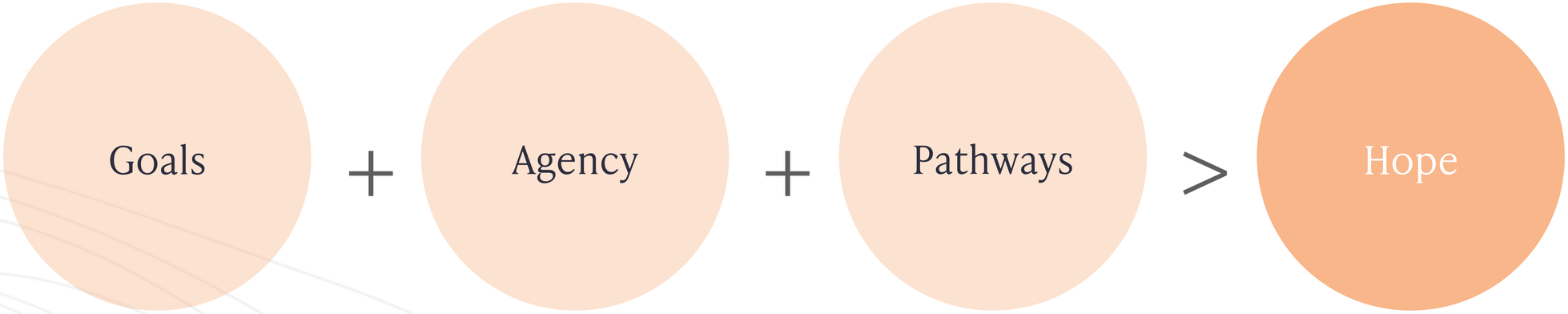
+

Bewusstsein
Herausforderungen suchen
Umgebung anpassen
Neugier fördern

Quelle: Carol Dweck

Hope Theory - die Theorie der Zuversicht.

Hope: “a cognitive set that is based on a reciprocally-derived sense of successful agency (goal-directed determination) and pathways (planning to meet goals)”



Fähigkeit sich selbst Ziele setzen zu können, die erreichbar sind und als Motivation dienen.

Wille und die Fähigkeit an sich selbst und die Erreichung der Ziele glauben zu können.

Fähigkeit in Wegen zu denken; Alternative Wege zum Ziel finden.

Quelle: Hope Theory, Snyder et al.

Das Gefühl von Sicherheit für uns selbst schaffen.

Das eigene Weltbild überprüfen

Welches Bild habe ich von der Welt und den Menschen darin? Woher kommt das? Kann ich etwas tun, um es ins positive zu verändern?

Ressourcen finden, erkennen und nutzen

Wer oder was kann mich unterstützen? Was habe ich in der Vergangenheit gelernt, was mir jetzt hilfreich sein könnte?

Umfeld so sicher wie möglich gestalten

Wie kann ich mir selbst das Gefühl von Sicherheit geben? Welches Umfeld brauche ich? Was gibt meinem Körper ein Gefühl von Sicherheit?

Inspiration

Von wem kann ich lernen? Wo kann ich mir etwas abschauen? Was könnte mich sonst noch motivieren?

Beständigkeit

Wie kann ich in all dem Wandel trotzdem ein Gefühl von Konstanz erfahren? Welche Routinen helfen mir dabei?

Der Welt offen begegnen.

Achtsamkeit & Präsenz

Annahmen in Frage stellen

Dankbarkeit und Demut

Awe

Abstand

Perspektivwechsel

Höhere Einsicht

Awe = „The humility in wonder“ or „Sense of adventure toward living.“

Kirk Schneider

Was gibt dir Sicherheit in Zeiten der Veränderung?

6 min Austausch zu zweit

Weisheit zum Abschluss.

“The person most in control
is the person who can give up control.”

– Fritz Perls

“Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”

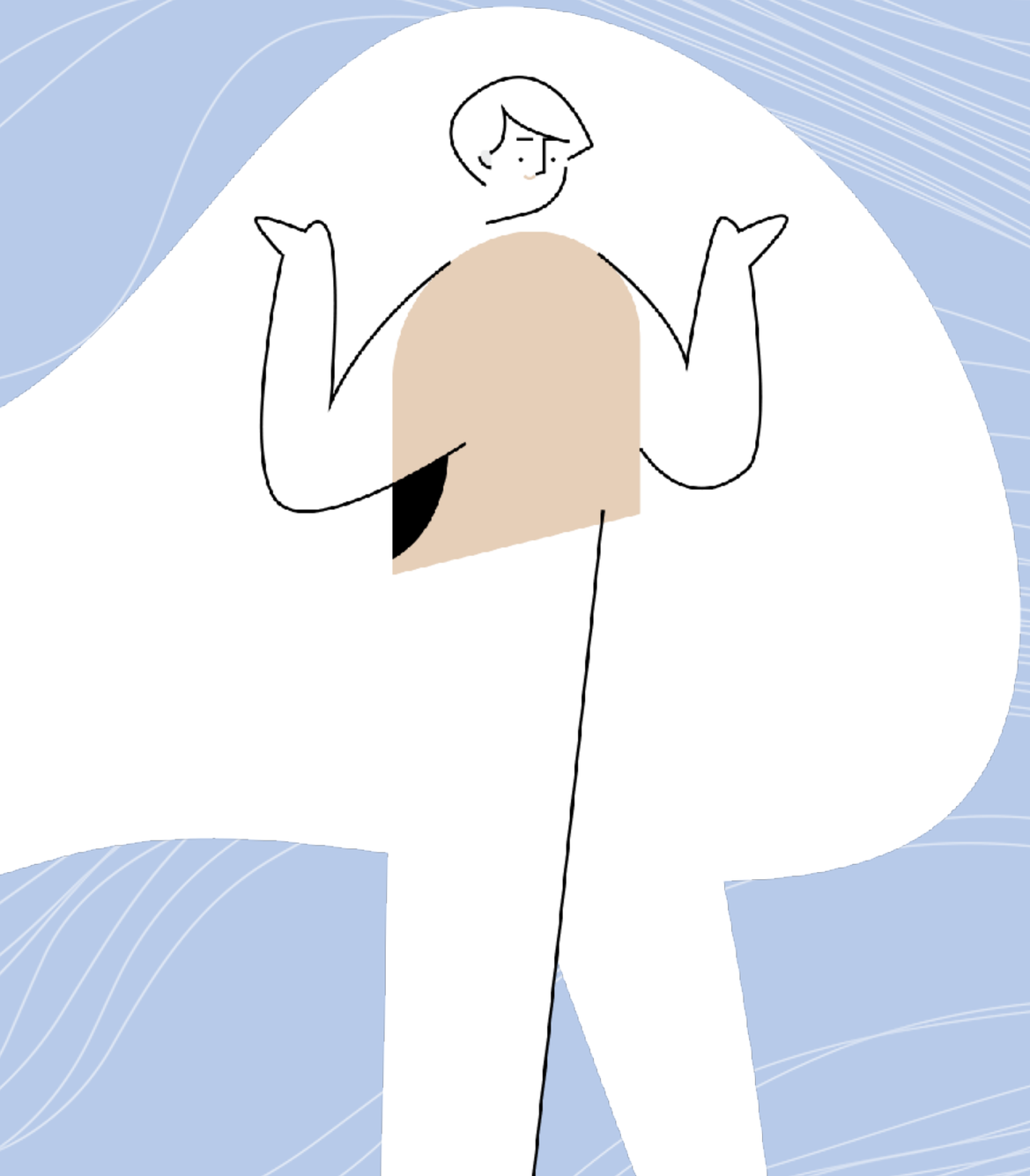
– Gelassenheitsgebet, Reinhold Niebuhr (Gründer AA)

Drei Fragen zum Schluss.

1. Wie könnte diese Veränderung zu neuen Fähigkeiten führen?

2. Wie könnte diese Veränderung mir helfen zu verstehen, was mir wirklich wichtig ist?

3. Wie könnte diese Veränderung das Bild bereichern, dass ich von mir selbst habe?



Vielen Dank!

Zeit für Fragen.

Werden,
wer wir sind.