



Ein Hoch auf die Veränderung.

Wie wir Veränderung achtsam begegnen.

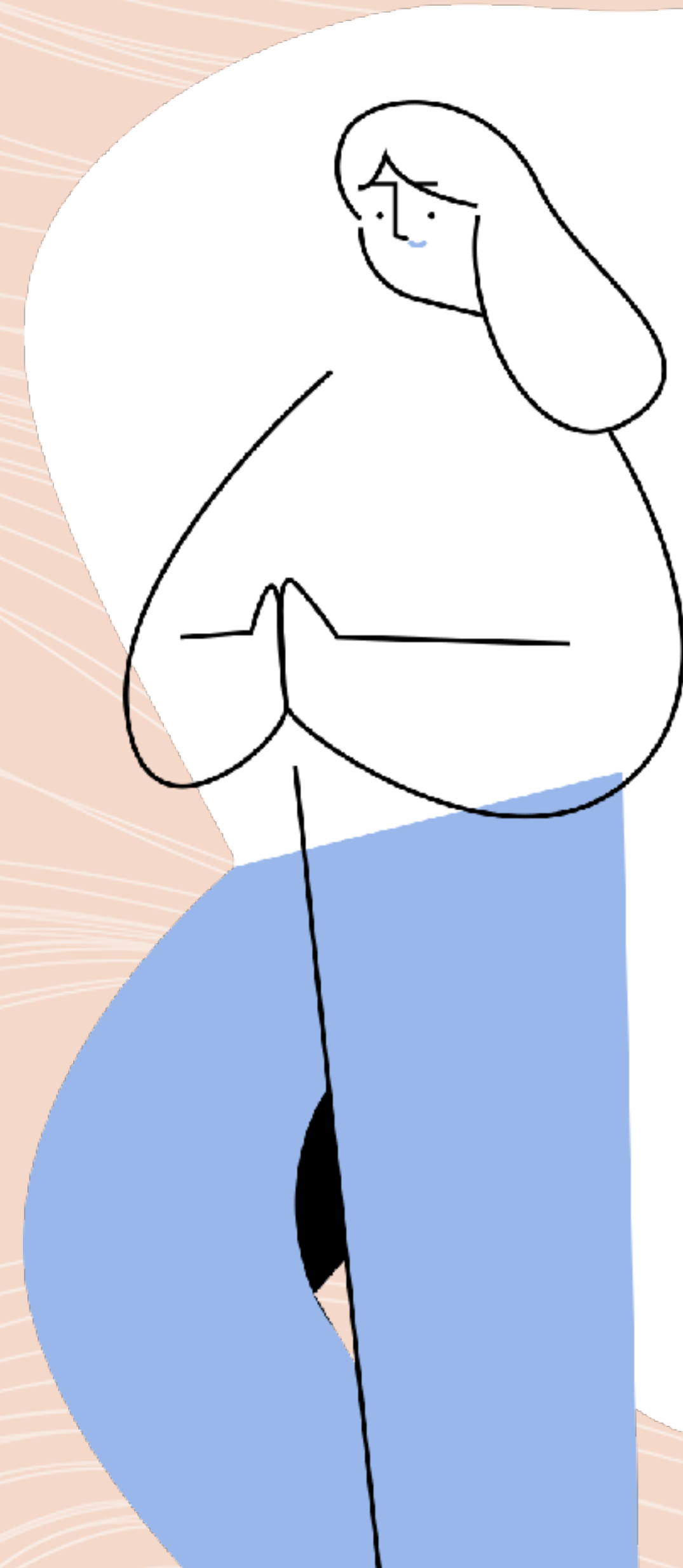
Leben in Balance

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 background of the image is a solid light orange color, overlaid with a pattern of thin, white, wavy lines that flow across the frame in a fluid, organic manner.

„The only constant in life is change.“

– Heraklit



Warum ist das gerade jetzt so wichtig?

Wir sind inmitten einer großen Transformation.

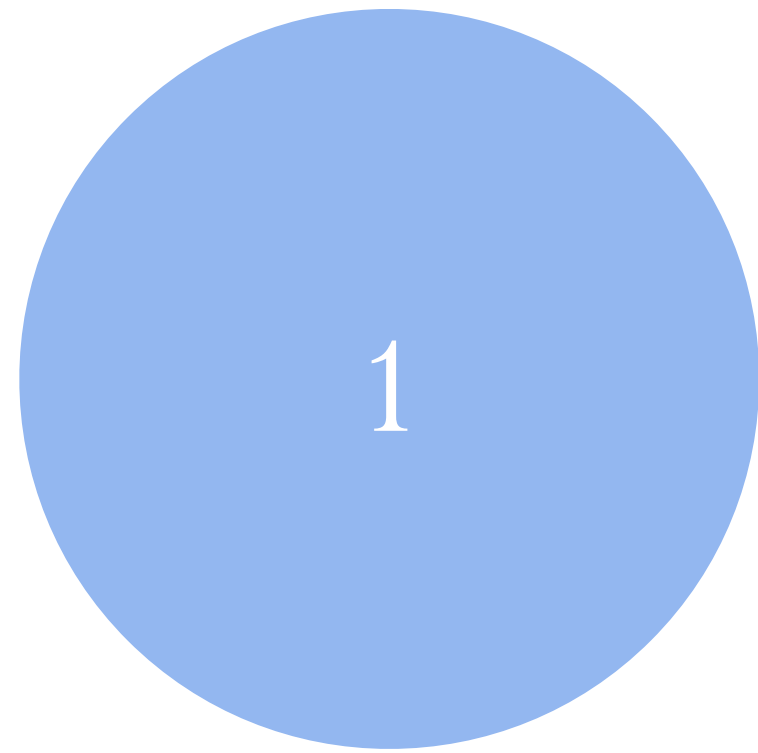
World Happiness Report 2022:

„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.“

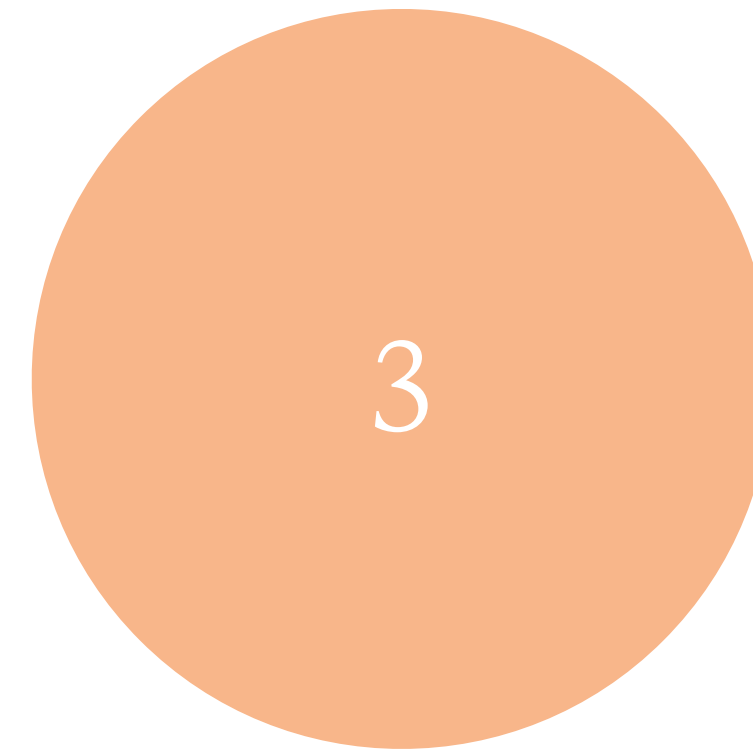
Ablauf in 3 Phasen.



Warum ist
Veränderung so
schwierig?



Wie lässt sich
Veränderung neu
bewerten?



Wie können wir
Veränderung gut
gestalten?

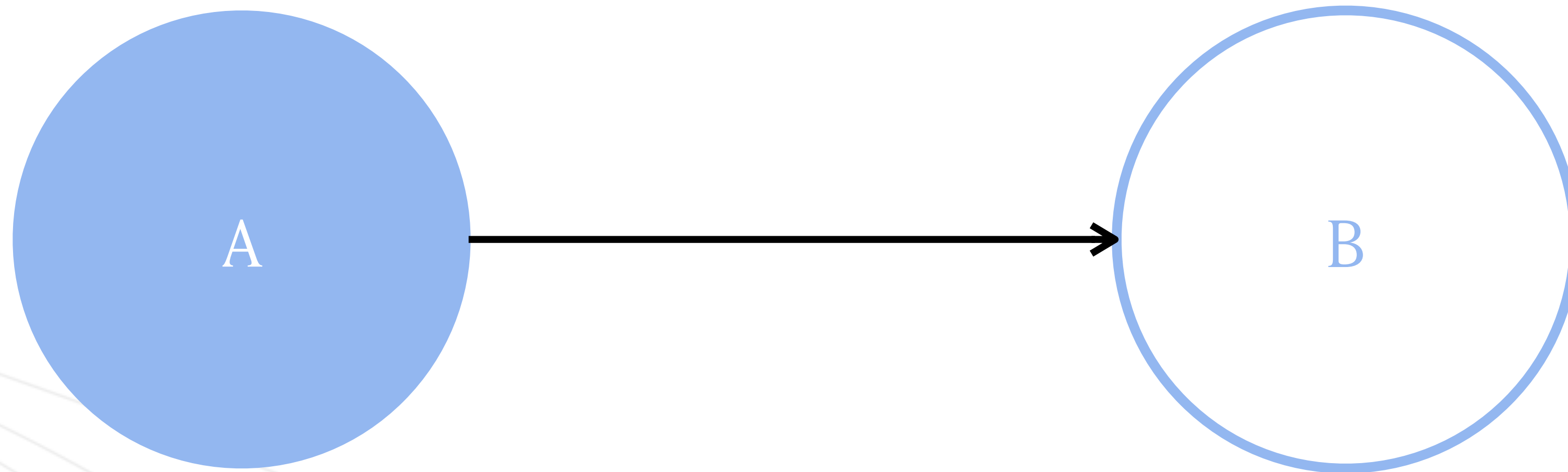
Warum ist Veränderung so schwierig?

Phase 1

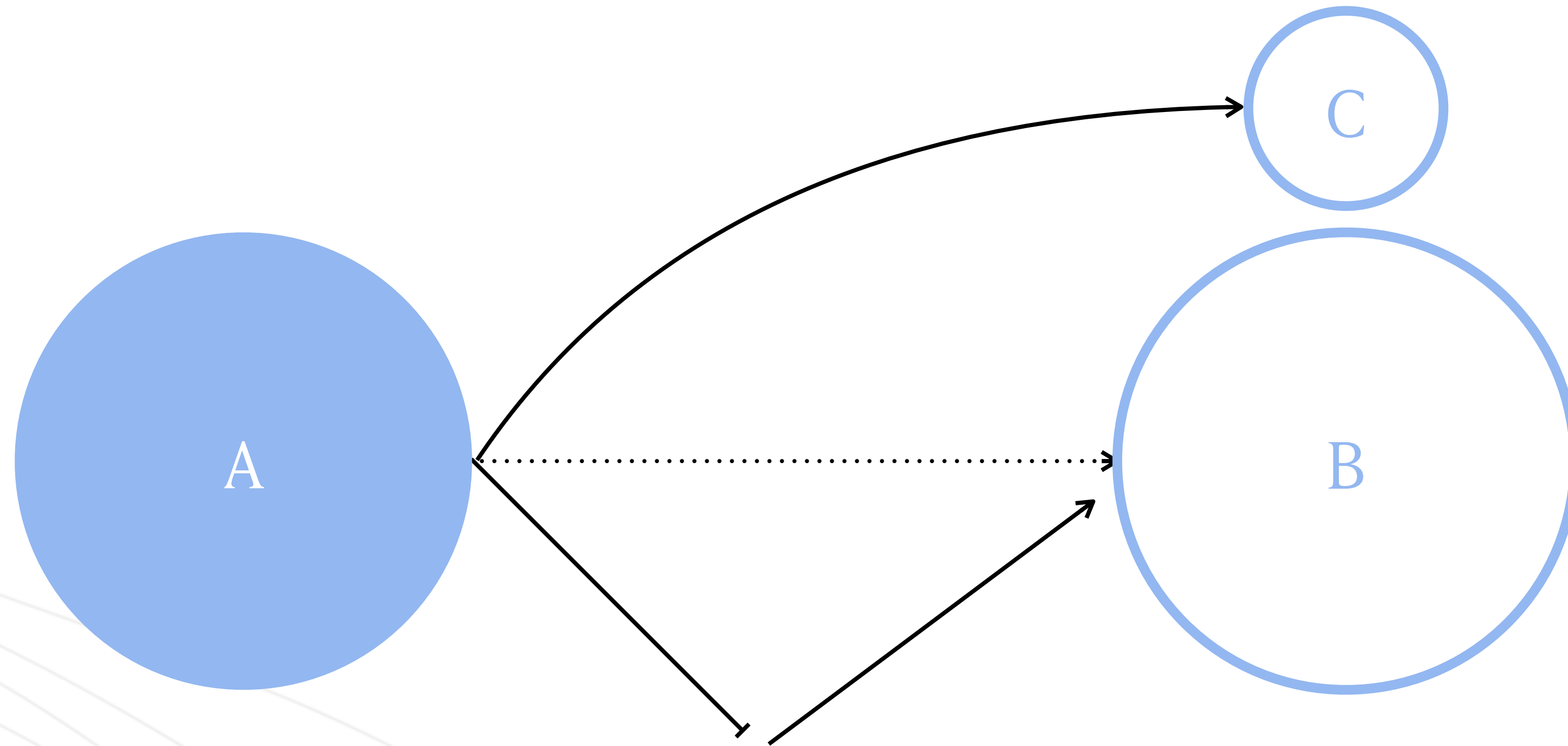
Wir mögen
bekannte Wege.



Der Weg von A nach B.



Der Weg von A nach B.

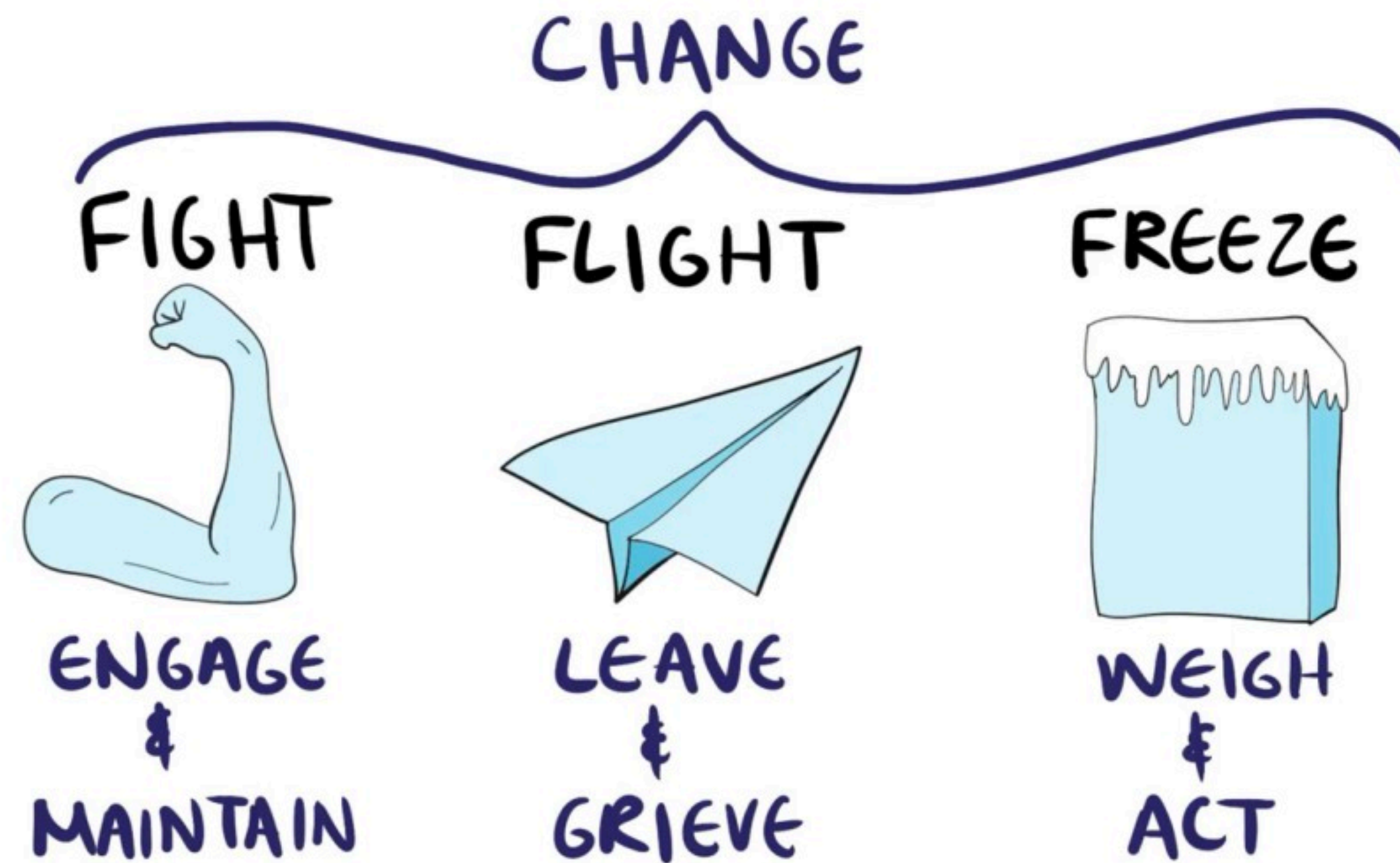


Unsicherheit bedeutet Stress.

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



Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress.



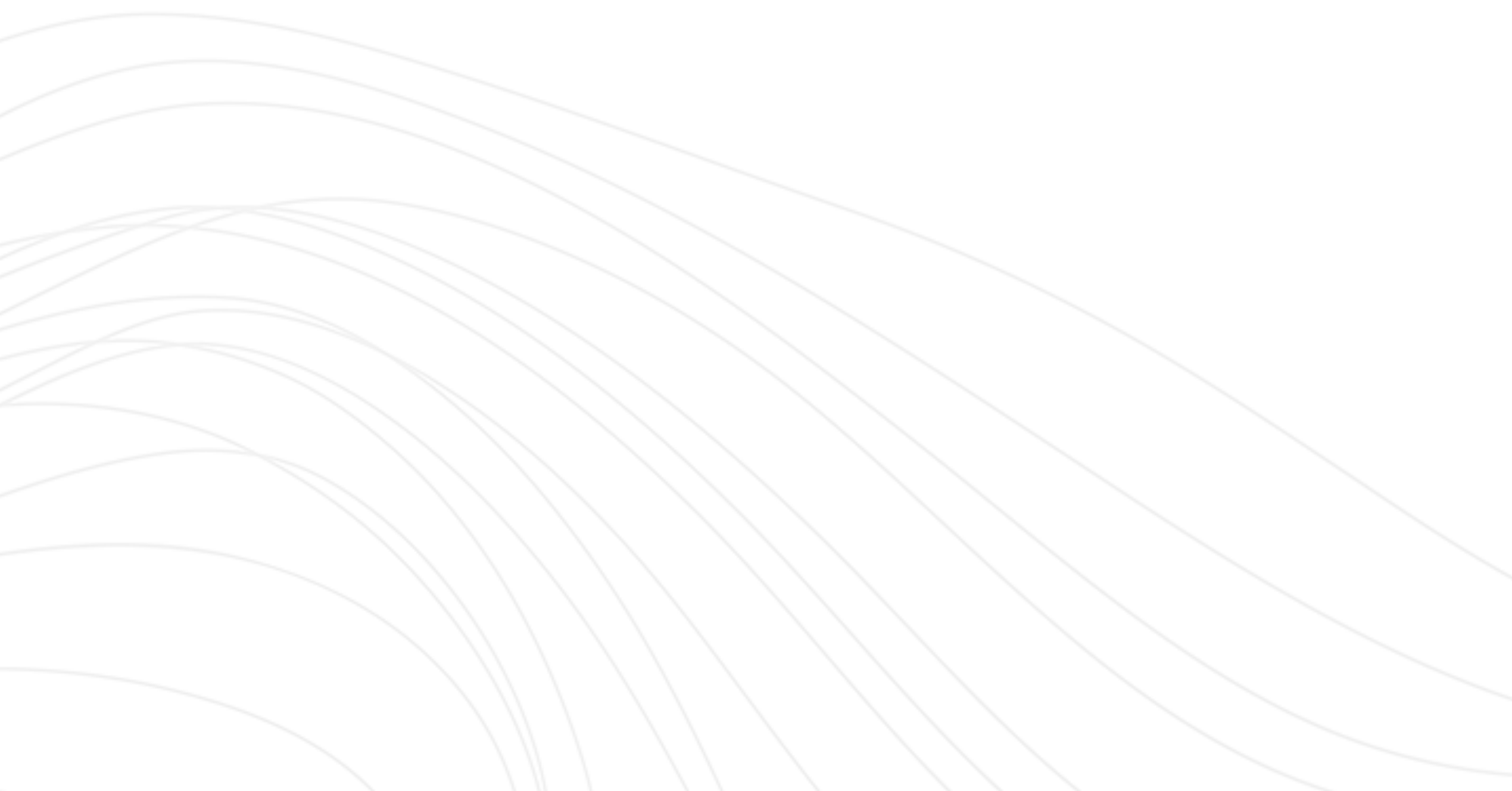
Wir fühlen uns nicht sicher.



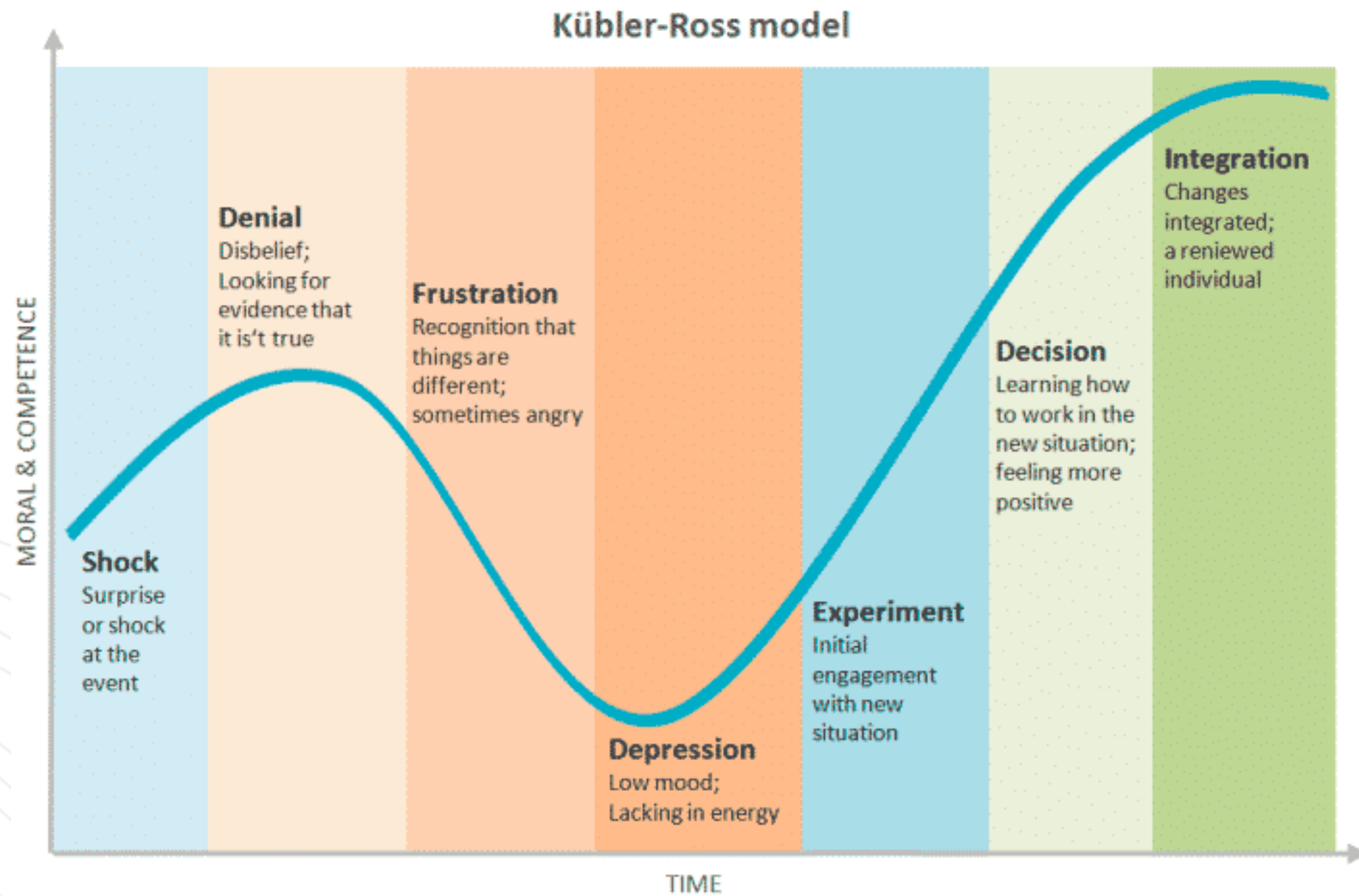
Die Veränderung ist zu groß.



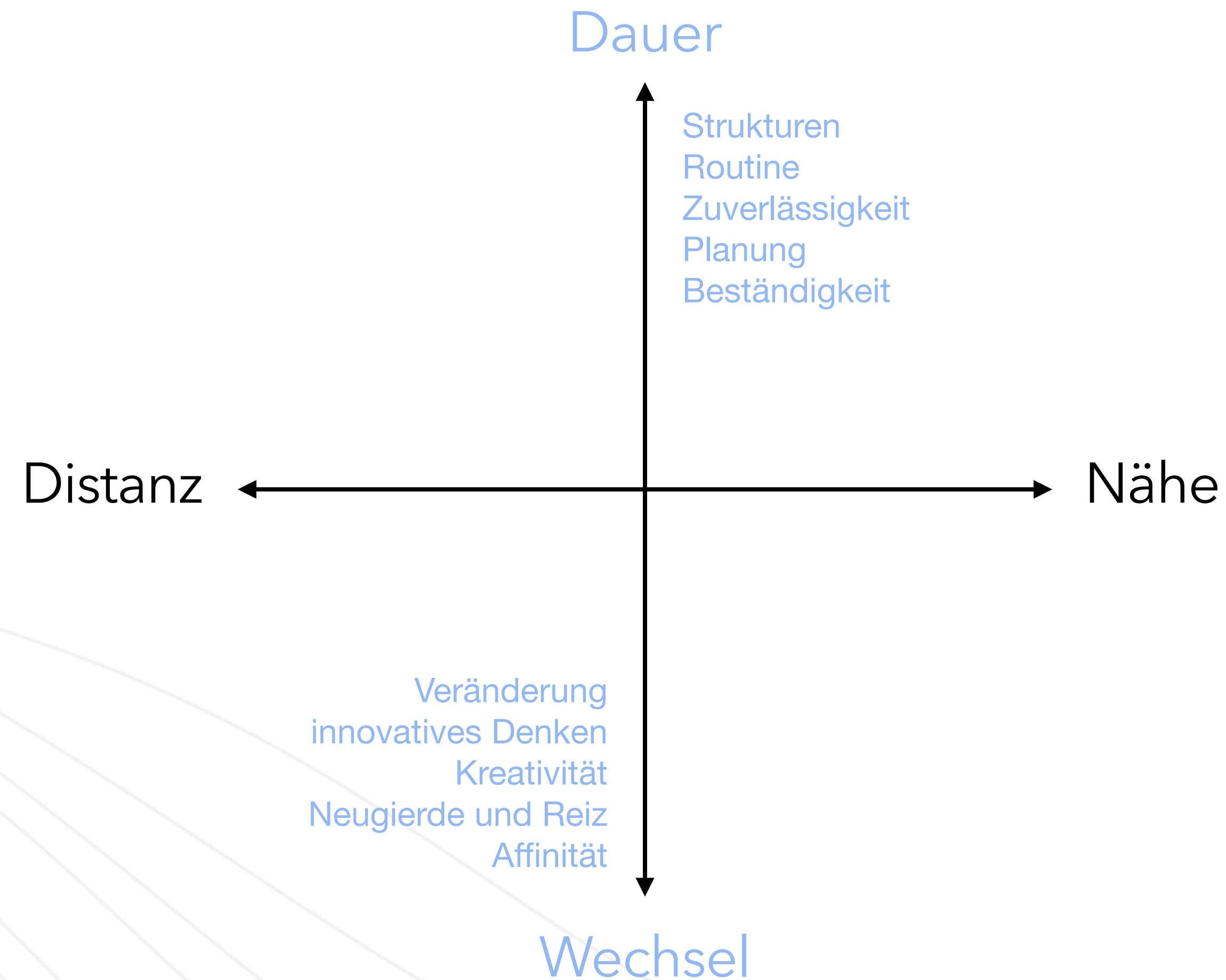
Veränderung tut weh.



Veränderung bedeutet Verlust.



Und es ist auch ein bisschen Typsache...



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

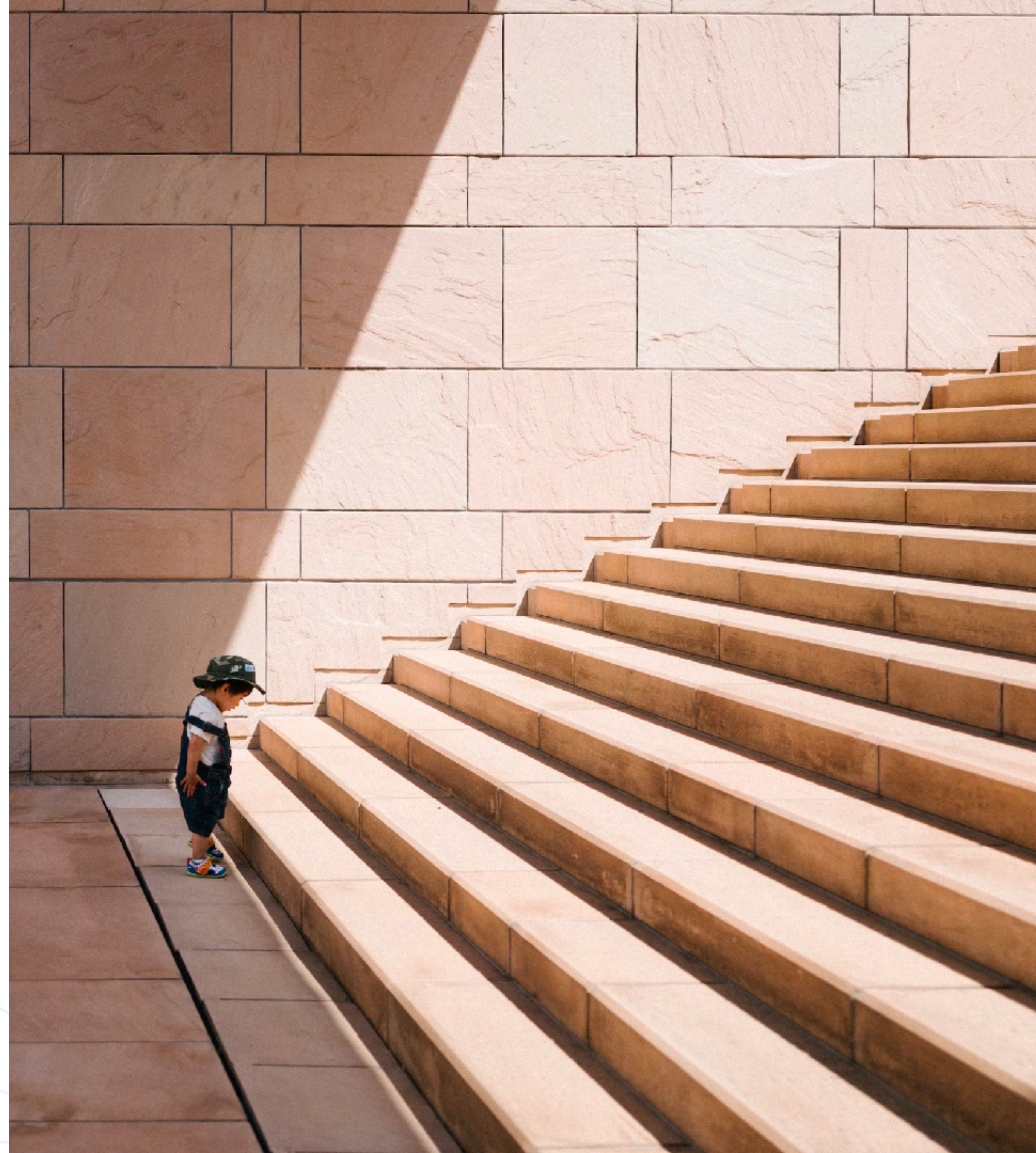
6 min Austausch zu zweit

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



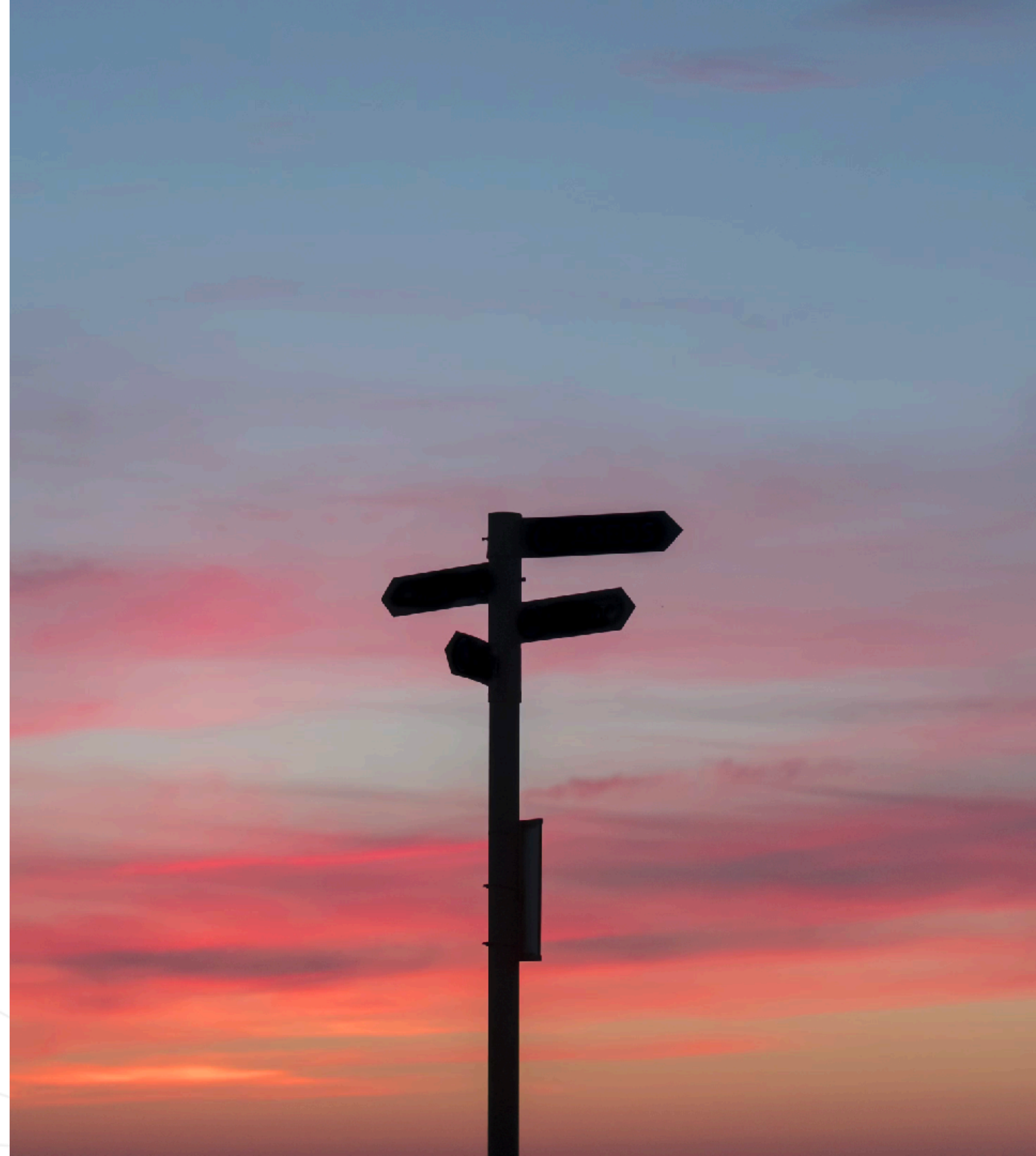
Veränderung bedeutet Wachstum.

- 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?

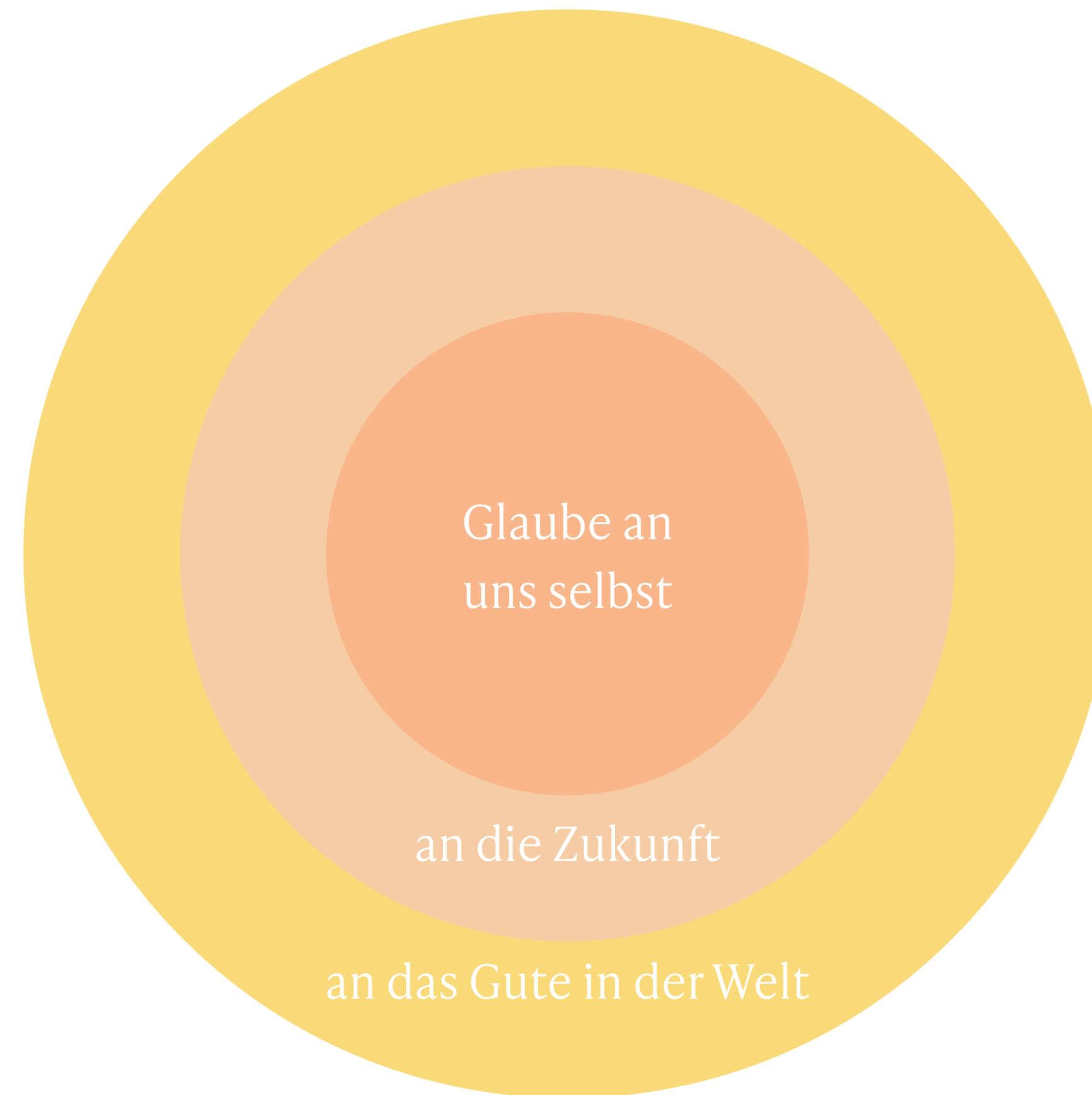
6 min Austausch zu zweit

The background of the slide is a solid light orange color, overlaid with a pattern of thin, white, wavy lines that flow across the entire surface.

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

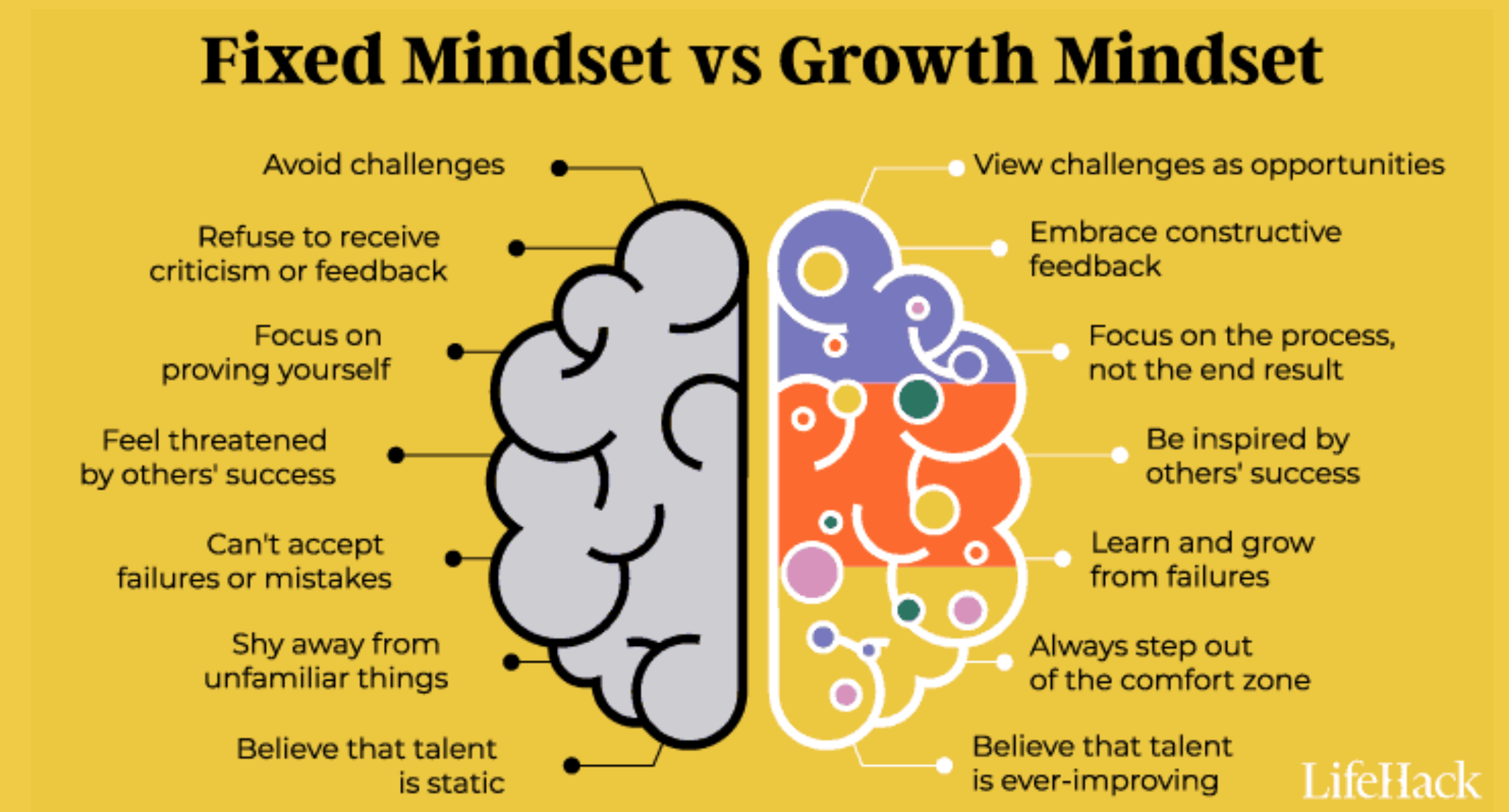
-

Emotionale Erregung

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

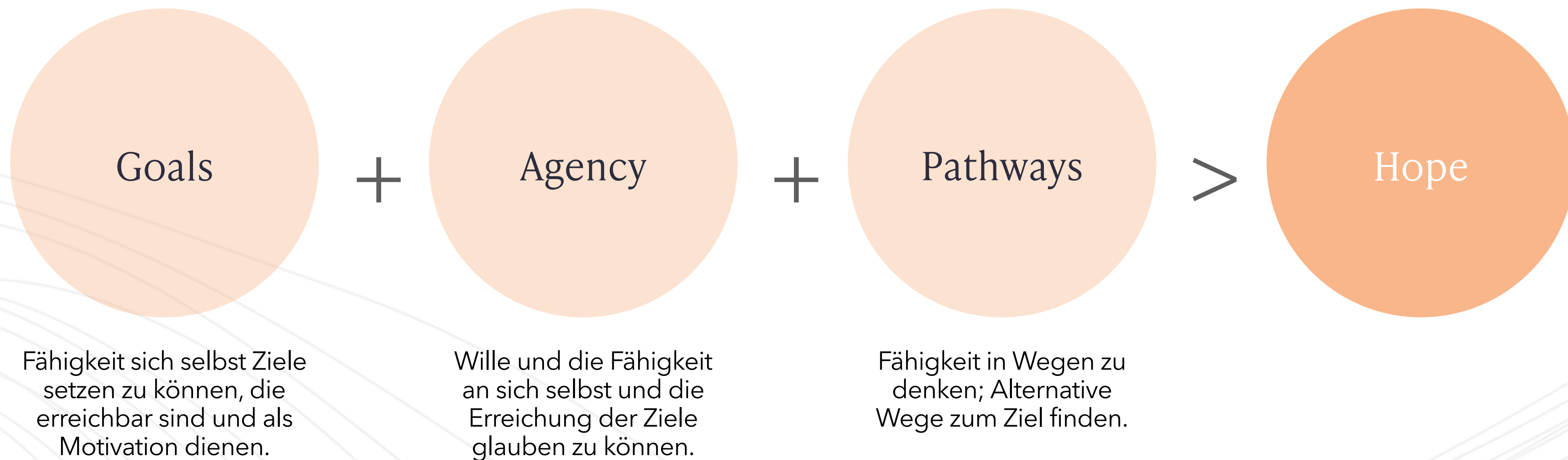
~~Not~~ -> **not yet**



+ Bewusstsein
Herausforderungen suchen
Umgebung anpassen
Neugier fördern

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)”



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.



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.*