



Mutig neue Wege gehen

Erfolgreiche Veränderung – aber wie?

Fast in jedem Menschen schlummert ein Veränderungswunsch.

Wir hören in unserem Bekannten- oder Freundeskreis:

Maria hat in zwei Wochen 8 Kilo abgenommen, Hubert hat gekündigt und sich ohne jegliche Sicherheit selbstständig gemacht, Karin hat sich endlich aus der unglücklichen Beziehung zu Norbert gelöst, Frieder hat das Rauchen aufgehört,...

Dann fragt man sich selbst, kann ich das nicht auch?

Spätestens zum Jahreswechsel nehmen wir gute Vorsätze mit ins neue Jahr, an die wir aber meist schon wenige Wochen später nicht mehr erinnern wollen.

Schlagen wir nur die Fernsehzeitung auf! Schauen Sie in der Buchhandlung ins Regal für Psychologie und Lebensberatung! Hunderte von Büchern und Zeitschriften geben Orientierung und Lebenshilfe.

Jeden Tag werden wir durch Experten informiert wie wir unser Leben zum besserem verändern könnten. Mit einfachen Tipps und Ratschlägen.

Gut so, könnte man meinen, denn kompetente Ratschläge und Orientierungshilfen sind für viele Menschen eine wichtige Unterstützung. Viele Selbsthilfe- und Selbstverbesserungstipps wirken so einfach. Kurzfristig ist man zuversichtlich, das Gehörte und Gelesene ins eigene Leben umsetzen zu können. Schon der Entschluss eine Veränderung anzugehen, verursacht Hochstimmung wie Psychologen festgestellt haben.

Doch lange halten diese positiven Gefühle nicht an. Spätestens dann, wenn es an die Umsetzung geht und die ersten Hürden auftauchen...

25% der guten Vorsätze scheitern nach durchschnittlich 15 Wochen. Nur sehr wenige Menschen schaffen eine Veränderung problemlos.

Die Mehrheit braucht fünf bis sechs Anläufe bis sie ihr Ziel erreichen.

Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Die übergroße Expertengläubigkeit untergräbt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. So kommt Mann oder Frau gar nicht auf die Idee, dass jeder Mensch für das eigene Leben der beste Experte ist.
2. Jede Veränderung erfordert Mut, Ausdauer und eine hohe Frustrationstoleranz. Das Abenteuer einer Veränderung sollte man gut vorbereiten. Dazu gehören ausreichendes Wissen über psychologische Zusammenhänge und die eigene Persönlichkeit. Ebenso Kenntnisse über die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen und Auswirkungen der Veränderbarkeit. Hier ist die Unterstützung durch einen kompetenten Begleiter – Coach sinnvoll, der hilft die eigenen Spielräume zu erkennen und zu nutzen.



Das Geheimnis einer erfolgreichen Veränderung

Die Psychologieprofessoren James Prochaska, John Norcross und Carlo DiClemente haben Studien mit Veränderungswilligen durchgeführt.

Ihre Ergebnisse fassten Sie im transtheoretischen Modell zusammen.

Es ist die Erkenntnis, dass ein Veränderungsprozess in bestimmten Stadien verläuft. Über sechs Stufen der Veränderung muss ein Veränderungswilliger gehen, wenn er etwas in seinem Leben verändern will. 6 Lernschritte hat auch die Kinesiologie parat.

In Anlehnung an das transtheoretische Modell und die 6 Lernschritte im BrainGym habe ich den Veränderungsprozess MiPace entwickelt.

Pace heißt soviel wie im eigenen Rhythmus, MiPace (zumindest phonetisch) in meinem ureigensten Rhythmus. Und ich denke, das ist eine gute Eselsbrücke.

1. **M**otivation Die Motivation zum Veränderungswunsch
2. **I**dee Eine Absicht und das Ziel beschreiben
3. **P**lanen Planen, wie das Ziel zu erreichen ist.
4. **A**ktiv Den Plan in die Handlung umsetzen
5. **C**heck Die Veränderung bewusst machen
6. **E**nergie Dranbleiben und feiern

1. Motivation

Der Veränderungswunsch schwelt schon im Untergrund, aber man ist noch nicht bereit. Man hat noch nicht erkannt, was einen bewegt, warum der Veränderungswunsch auftaucht.

Typische Fragen, die in dieser Stufe auftauchen sind:

Was steckt dahinter? Wofür wäre eine Veränderung gut? Will ich nur Jemand gefallen oder ist der Veränderungswunsch mein eigener?

Die Klärung der Motivation bringt uns zur Stufe 2.

2. Idee

Der Wunsch nach Veränderung ist vorhanden, doch man weiß nicht wie.

Es werden Bücher gelesen, Seminare und Vorträge besucht.

Nun gilt es alles zuzulassen, was einem durch den Kopf schießt, es ohne Wertung aufzuschreiben. Jedes „Aber“, jedes „Das geht nicht“ ist nicht erlaubt.

Typische Fragen sind:

Was genau möchte ich tun? Wohin soll der Weg mich führen? Was sind die Vorteile? Wann könnte das Ziel erreicht sein? Wie erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe? Wie fühlt es sich im Ziel an?

Wichtig ist: **Das Ziel ist positiv, aktiv, klar, motivierend?**



3. Planung

Nun wenden wir uns hin zur Lösung und wie erreicht man diese.

Dazu ist es notwendig Stärken, Kenntnisse und Wissen aus dem bisherigen Leben, aber auch die Schwächen und noch nicht vorhandenes Wissen zu eruieren. Wichtig kann auch sein, sich bewusst zu machen, wo es hilfreiche Menschen oder unterstützende Beziehungen gibt.

- Welche Ressourcen müsste ich haben, um das Ziel zu erreichen?
- Gibt es Kräfte aus der Vergangenheit oder aus anderen Lebenszusammenhängen, die ich einsetzen kann?
- Wo gibt es unterstützende Menschen oder nährenden Beziehungen?
- Darf ich die Ressourcen überhaupt zur Zielerreichung einsetzen? Gibt es innere Widerstände oder Glaubenssätze?
- Was genau muss gelernt oder getan werden, damit sich in kleinen Schritten die nötigen Ressourcen aufbauen lassen?

Nun sind Veränderungswunsch, Ziel und Ressourcen bekannt.

Nützlich kann es sein andere Menschen in seine Pläne einzuweihen.

Sobald Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen davon wissen, bekommt der Veränderungswunsch mehr Verbindlichkeit.

4. Aktiv

Der Schritt raus aus der Vorbereitungsphase rein in die Umsetzung gelingt am besten, je konkreter der Plan ist, den man für seine Veränderung ausgearbeitet hat.

Alles aus Stufe 2 und 3 sollte noch einmal erweitert auf den Prüfstand, bevor es umgesetzt wird.

Ist das Ziel positiv formuliert? Keine Verneinung? Kein aber? Kein nie? Keine negativen Wörter?

Was ist das Ziel hinter dem Ziel? Tiefer Wunsch? Kann das Ziel auch auf andere Weise erreicht werden?

Ist das Ziel für mich selbst attraktiv? Ist es reizvoll und anspornend? Ist es vereinbar mit meinem Wertesystem? Ist es mein Ziel?

Ist das Ziel realistisch und selbst erreichbar?

Ist das Ziel zeitlich gegliedert? Welche Zwischenschritte sind eingeplant? Wann sind diese beendet und genau erreicht? Sind Kompetenzziele und Etappenziele eingeplant?

Ist das Ziel messbar und konkret?

Ist das Ziel verträglich für die eigene Welt? Wie wird sich das Ziel auf Ihre Familie auswirken? Was müssen Sie aufgeben, um das Ziel zu erreichen? Sind Sie noch derselbe, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Können Sie mit der Identitätsänderung leben? Wollen Sie den Preis dafür zahlen?

Wie fühlt sich die Welt im Ziel an? Stellen Sie das Ziel vor und schauen Sie sich um und nehmen wahr wie es dort ist?

In der Stufe 4 können Außenstehende erkennen, dass sich nun etwas tut.



5. Check

Die Stufe 5 ist das Dranbleiben und bewusst machen des Erreichten. Oft werden nun Schwierigkeiten für persönliches Versagen gehalten.

Man wird leicht mutlos und möchte gar aufgeben.

Schwierigkeiten und Hindernisse gehören zu jedem Veränderungsprozess. Darauf sollte man vorbereitet sein.

Fast alle, die letztendlich am Ziel angekommen sind, durchliefen den Veränderungsprozess mehrere Male. Im Durchschnitt ist mit fünf Anläufen zu rechnen, so die Väter des transtheoretischen Modells.

6. Energie

Die alten Gewohnheiten sind endgültig überwunden, das Neue hat seinen Platz und sein Gesicht gefunden.

Veränderung braucht Mut, Kraft und Durchhaltevermögen.

Man muss „alte Ufer verlassen“ um an „neue zu gelangen“. Der

Veränderungswillige lebt oft lange in einem Niemandsland zwischen dem „Nichtmehr“ und dem „Nochnicht“. Er muss einen Teil von sich selbst zurücklassen, altvertrautes loslassen und sich in eine neue Person verwandeln, die man selbst noch gar nicht kennt. Dieser Zustand ist nicht leicht auszuhalten.

Deswegen sollte die Veränderung bewusst gemacht und die erreichte Veränderung gefeiert und gewürdigt werden. Denn bei so viel Mut, Energie und eingesetzter Kraft soll das Erreichte gebührend genossen werden und das neue Wohlbefinden gespürt werden.