

# Alles im Fluss?

Eine der Schlüsselkompetenzen für Erfolg ist die Veränderungskompetenz. Wie gehe ich Veränderungen an? Wie stelle ich mich dazu?

Die innere Haltung bestimmt die psychischen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Veränderungsmanagement.

Wir haben oft keinen Bock mehr, dass sich immer wieder alles verändert. Wir fühlen uns wohl mit dem, was wir kennen, mit unseren Gewohnheiten und lieb gewordenen Routinen. Nicht selten akzeptieren wir sogar Halbbares, Viertelbares, manchmal sogar Unerträgliches, nur weil wir es kennen und es nicht schaffen, etwas zu ändern. Und wir sträuben uns oft gegenüber Veränderung, die von außen auf uns zukommt und uns zwingt, gewohntes Terrain zu verlassen. Das ist normal! Denn das Streben nach Sicherheit ist eines unserer fundamentalen psychischen Grundbedürfnisse.

Und trotzdem verändert sich ja immer (fast) alles. Und selbst, wenn alle gesund sind, der Arbeitsplatz sicher und die Beziehung stabil ist, dann sorgen wir uns um die Wirtschaft, vielleicht um die Aktienkurse, meist um den

Frieden und den Wohlstand, vielerlei um das Klima, die Politik, die Gewalt in der Gesellschaft, unbeherrschbare Technik und so weiter. Irgendwann wird die Angst vor Veränderungen unser ständiger Begleiter.

Alles ist im Fluss. Wir entwickeln uns nur durch Veränderung weiter. Der Weg führt oft mitten durch die Angst. Wer sich ihr stellt, der profitiert.



*„Veränderungen gehören unabänderlich und ständig zu den menschlichen Erfahrungen. Wer darin Kompetenzen erwirbt, profitiert.“*

Dr. Jochen von Wahlert,  
Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer

## Was können wir tun:

Ähnlich wie bei allen Künsten gilt es, Techniken zu beherrschen und sie anzuwenden. Folgende 7 Schritte sind der Schlüssel für eine resiliente innere Haltung:

1. Schau der Realität ins Auge.
2. Lass Dich nicht aus dem Konzept bringen.
3. Akzeptiere, was Du nicht aufhalten oder nicht verändern kannst.
4. Sei mutig und ideenreich, gestalte mit.
5. Bündle Deine Kräfte.
6. Vertraue, dass es gut gehen wird.
7. Erkenne Deine Chancen.

Wer sich nur ‚mitschleifen‘ lässt, der endet mit Schürfwunden oder bleibt liegen. Es gilt mitzuwirken, mitzugestalten, mitzureden und sich dabei treu zu bleiben.

Dr. med. Jochen von Wahlert

Psychosomatische Privatklinik  
Bad Grönenbach

Am Schloßberg 6  
87730 Bad Grönenbach  
Telefon 08334 394-0  
info@psychosomatische-privatklinik.eu  
www.psychosomatische-privatklinik.eu