

Wie geht es Ihnen ... mit Veränderungen?

Veränderungen gehören zum Leben - die einen lieben sie, schauen ihnen zuversichtlich entgegen; die anderen fürchten sie, versuchen diese so lange wie möglich zu verdrängen. Welches Verhältnis haben Sie zu Veränderungen? Empfinden Sie diese als notwendiges Übel oder können Sie darin eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung sehen?

Wie Veränderungen unser Leben beeinflussen – die einen mehr, die anderen weniger -, können auch wir Veränderungen beeinflussen – die einen mehr, die anderen weniger. Je aktiver wir unser Leben gestalten und selbstgewählt Veränderungen bewirken, desto zufriedener, vertrauensvoller sind wir im Leben unterwegs. Wie oft fühlen Sie sich von Veränderungen überrumpelt? Wann gelingt es Ihnen, Vorzeichen zu erkennen und proaktiv zu handeln?

Veränderungen nach Möglichkeit selbst anstossen oder annehmen und darin Chancen entdecken können - das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Veränderungen Angst und Unsicherheit auslösen? Das Neue bedrohlich wirkt?

- ✿ Was brauche ich, um mit einer veränderten Situation positiv umgehen zu können?
- ✿ Wo kann ich selbst etwas zu meinem Wohl verändern?
- ✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, eine angestrebte Veränderung zu erreichen?
- ✿ In welchen Momenten konnte ich erfahren, dass Wandel auch Chance bedeutet?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie Veränderungen vertrauensvoll und zuversichtlich angehen können.

erschienen IMPULS 12/2023 gh