

Wir können uns nicht nicht verändern!

Das Leben ist Veränderung. Sie ist absolut unvermeidlich und das ist auch gut so, denn ohne Veränderungen wären Entwicklung und Wachstum nicht möglich.

Dennoch stehen wir Veränderungen nicht immer positiv gegenüber. Auch, wenn sich immerzu irgendetwas verändert: z.B. die Jahreszeiten, die Mode, die Technik, unsere Beziehungen zu anderen, wir selbst, in dem wir älter werden, usw.

Veränderungen sind zunächst weder gut noch schlecht. Sie tragen grundsätzlich die Chance zu einer Verbesserung der bestehenden Situation in sich. Entscheidend ist immer, was wir aus einer solchen Situation machen. Wenn sich etwas ändert, können wir darunter leiden und darüber jammern. Oder wir können überlegen, was uns diese neue Situation für Chancen und Möglichkeiten bietet.

Mit einer Veränderung zu hadern, ist eine ebenso menschliche Reaktion, wie uns Unbekanntes oft Angst macht.

Alles was neu ist, bedroht möglicherweise unser Überleben und deshalb reagieren wir mindestens mit Vorsicht und Skepsis, möglicherweise mit Angst und - je nach Größe und Ausmaß der Veränderung - vielleicht sogar mit Panik. Die Angst ist im Stammhirn verankert, dem primitiven, instinkt-gesteuerten Teil unseres Gehirns. Was diesen ersten Schock angeht, helfen Ihnen weder Ihre Rationalität noch Ihr Intellekt. Wenn Ihr Stammhirn im Bruchteil einer Sekunde entscheidet, dass eine neue Situation Gefahr bedeutet, bekommen Sie Angst.

Erst in einem weiteren Schritt können Sie dann, mit Ihrer Fähigkeit zur Erkenntnis, Ihre Gefühle und Handlungen beeinflussen.

Das Hadern wiederum hat damit zu tun, dass Veränderungen manchmal einfach so aus dem Nichts zu kommen scheinen. Unsere Handlungsmöglichkeiten sind dann sehr eingeschränkt und es geht oft nur noch darum, Schaden zu begrenzen. Wir können dann nichts anderes tun, als auf die Veränderung zu reagieren. Im Vorfeld hätte es sicher unzählige Möglichkeiten gegeben, die Situation selbst aktiv zu gestalten.

Viele Menschen sind jedoch zu bequem oder einfach nur zu unachtsam bezüglich der kleinen und großen Signale, mit denen sich eine Veränderung meist ankündigt.

Ganz anders fühlen Sie sich, wenn **Sie Ihre Umgebung bewusst wahrnehmen, kleine Signale erkennen und wenn Sie beginnen, Veränderungen selbst anzustoßen.** Dann können Sie Entscheidungen bezüglich anstehender Veränderungen treffen, sie müssen nicht mehr nur reagieren. Natürlich können auch solche selbst gewählten Veränderungen Angst und Unsicherheit auslösen. Aber hier sind Sie der aktive Teil in der Situation. Sie gestalten Ihr Leben selbst. Dafür brauchen Sie durchaus Mut und etwas Eigenmotivation.

Bedenken Sie bei Ihren aktiven Veränderungsvorhaben, dass Sie vielleicht andere Menschen damit überfordern. Denn Sie wissen ja: Veränderung macht uns Menschen Angst. Das ist oft auch dann der Fall, wenn Menschen, die wir kennen und die uns nahe stehen, sich verändern. Erwarten Sie also bitte keine Freudenrufe von anderen Menschen, wenn Sie beginnen, sich und Ihr Leben aktiv zu verändern.

Dennoch ist es lohnend, für sich herauszufinden, **was genau Sie verändern möchten oder sogar müssen.**

Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, um Ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Anstatt Veränderung aus der Opferrolle heraus zu erleben, können Sie sie als Herausforderung und Chance annehmen.

In jedem Fall sollten Sie Freude haben an dem, was Sie tun. Dafür ist es absolut unerlässlich, dass Sie wissen, was Sie wollen.

Wenn Sie eine Veränderung aktiv gestalten, an deren Ende Ihr persönliches Ziel steht, sind Sie engagiert und mit ganzem Herzen dabei.

Wenn Sie nun an dem Punkt sind, Veränderungen gestalten zu wollen, vielleicht sogar zu wissen „was“, gönnen Sie sich für das „wie“ doch Unterstützung.

Am **Samstag, den 8. November 2014**, findet der **nächste Aufstellungstag** statt.
Die perfekte Arbeitsweise zur Unterstützung von Veränderungsprozessen.

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme mit einer kurzfristigen Anmeldung!
Selbstverständlich können Sie auch außerhalb dieser Gruppenarbeit, mit mir einzeln an Ihren Veränderungen arbeiten.
Nehmen Sie einfach Kontakt zu mir auf für Ihre aktive Entwicklung und Ihr persönliches Wachstum.

© Nadine Diewald, www.pfluecke-das-leben.de

Und noch etwas im Sinne der eigenen Veränderung: Ich und ziehe mit meiner Praxis um. Ab Oktober finden Sie „Carpe Vitam – Pflücke das Leben“ im **Bundenweg 34, 60320 Frankfurt-Dornbusch**.

Diese und weitere Informationen zu mir, meiner Arbeit und der neuen Anfahrt, entnehmen Sie gerne meiner Homepage.