

Umgang mit Veränderungen

Nutze deine Erfahrungen

Umgang mit Veränderungen ist eines der vorherrschenden Themen unserer Zeit. Wir alle haben wichtige Veränderungen erlebt, sei es in unserem Privatleben (z.B. Berufswahl, Studium, Ehe, Geburt eines Kindes) oder in unserem Berufsleben (z.B. Berufswechsel, Wechsel des Arbeitgebers, Übernahme von grösserer Verantwortung). Wir sind also alle in der Lage mit Veränderungen umzugehen. Manchmal müssen wir uns auch unerwünschten Veränderungen stellen (z.B. Ende einer Beziehung, Verlust des Arbeitsplatzes, Änderung des Jobprofils), die Unbehagen, Unsicherheit oder sogar Ängste auslösen können. Aber Veränderungen gehören zum Leben und die Gefühle, die sie hervorrufen sind normal.

In der Arbeitswelt werden die Veränderungen immer häufiger und intensiver. Sie gehen mit den natürlichen Entwicklungen der Unternehmen einher, wie technische Entwicklungen, Flexibilität, neue Aufgaben, Änderungen der Hierarchie, Umstrukturierungen, Fusionen oder Standortverlagerungen.

Nutze deine Erfahrungen

Wir können uns auf unfreiwillige Veränderungen vorbereiten und uns ihnen stellen, indem wir eine aktive Rolle übernehmen. Bestimmt warst du in der Vergangenheit bereits mit unerwünschten Veränderungen konfrontiert. Dabei hast du wertvolle Erfahrungen gemacht. Die folgende Übung unterstützt dich dabei, diese bei zukünftigen Veränderungen zu nutzen.

Wie habe ich die unerwünschten Veränderungen bewältigt?

Beschreibe eine unerwünschte Veränderung in deinem Leben und notiere, welche deiner Fähigkeiten dir dabei geholfen haben, diese Veränderung zu bewältigen. Wie hast du sie überwunden? Welche Fähigkeiten haben sich bei dir dadurch entwickelt und/oder verbessert? Welche Personen und/oder Beratungsstellen haben dir dabei geholfen? Wie haben sie dir geholfen?

Beispiel:

Veränderung:

Mit der Digitalisierung hat meine Firma die Arbeitsabläufe verändert und computerisiert. Es wurde ein neues, komplexes Computerprogramm angeschafft. Ich musste schnell lernen es zu beherrschen, um meinen Job behalten zu können.

Was hat mir geholfen?

- Ich habe Computerkurse besucht, um mich sicherer zu fühlen
- Ich habe meinen Kursleiter und meine Kinder gebeten, mir bei konkreten Problemen zu helfen
- Ich habe Geduld gezeigt, um die neuen Anwendungen richtig zu verstehen
- Ich blieb ruhig, wenn ich Fehler machte und habe mir überlegt, wieso es dazu kam
- Ich habe mit meinen KollegInnen und meinem Vorgesetzten über schwierige Fragestellungen gesprochen, um gemeinsam eine Lösung zu finden
- ...

Und jetzt zu dir:

Veränderung:

Was hat mir geholfen?

Du hast nun festgestellt, dass du verschiedene Strategien zur Bewältigung von Veränderungen entwickelt und Personen gefunden hast, die dich in der Entwicklung neuer Verhaltensweisen unterstützt haben. So hast du es geschafft, dich der neuen Situation anzupassen.

Es ist normal, dass der Mensch sich angesichts von unerwünschten Veränderungen verunsichert fühlt, denn sie zwingen uns zum Verlassen unserer Komfortzone. Wir müssen unsere Routine und Gewohnheiten, mit denen wir uns wohl fühlen, aufgeben, um unseren Horizont zu erweitern und durch neues Lernen neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Wenn du dich noch vertiefter mit dem Thema der Bewältigung des Wandels beschäftigen willst, empfehlen wir dir die Vertiefungsübung «Umgang mit Veränderung».