

Umgang mit Veränderungen

Veränderungen aktiv angehen

Es ist ganz normal, wenn wir Widerstand gegen Veränderungen oder sogar eine gewisse Angst empfinden. Denn wir alle schätzen Stabilität und Gewohnheiten in unserem Leben, die uns Sicherheit und ein Gefühl der Kontrolle geben, was positive Empfindungen erzeugt. Das Unbekannte kann Zweifel an unseren Fähigkeiten aufkommen lassen und unsere Sicherheit infrage stellen. Was kannst du tun, wenn sich eine wichtige Veränderung abzeichnet, damit du nicht aus dem Gleichgewicht gerätst?

Veränderungen aktiv angehen

Um eine Veränderung mit mehr Gelassenheit zu bewältigen, muss man sich darauf vorbereiten. Es gibt verschiedene Faktoren, die deine Anpassungsfähigkeit an die Veränderung fördern, zum Beispiel:

- Neues schätzen und motiviert sein, Herausforderungen anzupacken
- Gemachte Fehler akzeptieren und sich schnell von der Enttäuschung erholen
- Veränderung als Chance statt als Bedrohung sehen
- Ungewissheit tolerieren können
- Geduld
- Pflegen von stabilen Beziehungen im persönlichen und beruflichen Umfeld
- Probleme aktiv angehen, ohne dass wir dazu aufgefordert werden
- Vermeiden, anderen die Schuld zu geben und die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen übernehmen
- ...

Wenn sich eine Veränderung abzeichnet ist es wichtig, dass du über mögliche Strategien nachdenkst, die du einsetzen kannst und einen Aktionsplan erstellst:

- 1) Beschreibe eine wichtige Veränderung, die kurz- oder mittelfristig auf dich zukommen wird oder die du gerade erlebst.
- 2) Welches Ergebnis strebst du an, um dich in der neuen Situation wohl zu fühlen?
- 3) Wie kannst du das erreichen? Welche Personen oder Anlaufstellen können dich dabei unterstützen oder Fragen klären?
- 4) In welchem realistischen Zeitraum willst du das Ergebnis erreichen?

Beispiel:

1. Beschreibe die Veränderung	2. gewünschtes Ergebnis	3. Mittel zur Erreichung des Ergebnisses	4. Zeitplan
In 6 Monaten werde ich mein Team verlassen und mich in einer anderen Region in ein viel grösseres Team integrieren müssen.	Ich fühle mich mit meinen neuen Kolleginnen und Kollegen wohl und kann gut mit meiner neuen Aufgabe umgehen.	<p>a. eine Verbindung mit meinem neuen Einsatzort aufbauen, durch Kontaktaufnahme mit dem zuständigen HR-Berater</p> <p>b. mich bei meiner Vorgesetzten über die neuen Arbeitsabläufe informieren</p> <p>c. auf mein neues Team zugehen und mich den KollegenInnen anpassen</p>	<p>a. in <u>3 Monaten</u>, damit ich mich organisieren kann</p> <p>b. In <u>5 bis 6 Monaten</u>, wenn die neuen Prozesse festgelegt sind, dann kann ich sie lernen</p> <p>c. In <u>6 bis 9 Monaten</u> werde ich mit meinen neuen KollegenInnen einen guten Kontakt und eine reibungslose Zusammenarbeit haben</p>

Wenn du diese Vorgehensweise bei deinen Veränderungen anwendest, bist du rasch in der Lage deine wichtigen Kontaktpersonen oder Anlaufstellen zu identifizieren, welche dich in der Vorbereitung der neuen Situation unterstützen können.



Mit diesem Vorgehen siehst du auch rasch was dir noch fehlt, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Erstelle eine Liste von dem, was du noch brauchst und überlege dir, was du tun könntest, um die Lücken zu schliessen. Es bieten sich verschiedenste Lösungen an, wie zum Beispiel ein Kurs, eine Kompetenzbilanz, den Ausbau des persönlichen oder beruflichen Netzwerks oder die Unterstützung des Laufbahnzentrums der Post, das dich bei deiner Planung und Umsetzung berät. Um einen Beratungstermin zu vereinbaren, wendest du dich ans Laufbahnzentrum.

1. Beschreibe die Veränderung	2. gewünschtes Ergebnis	3. Mittel zur Erreichung des Ergebnisses	4. Zeitplan