

Mit Stabilität in die Veränderung

Veränderungen sind unser täglich Brot: Neue Aufgaben, neue Gesetze, neue Vorgesetzte, neue Kollegen, neue Rahmenbedingungen, neue Ideen, neue Stadt oder Wohnung und und und ... Die Welt ist dynamischer denn je – sowohl privat als auch beruflich.

Einerseits ist das gut so, denn sonst säßen wir noch bekleidet mit Fellen in Höhlen. Veränderung ist Transformation ... und damit **Entwicklung, Wachstum und Fortschritt**.

Andererseits haben wir oft das Gefühl, dass alles viel zu schnell geht oder dass alles viel zu viel ist. Veränderung macht uns **Stress**, ja manchmal sogar Angst.

Das ist auch ganz normal, denn wenn wir uns einmal die Definition von Veränderung anschauen, dann ist die Ambivalenz quasi ein Teil des Systems: „Veränderungen sind in die Zukunft gerichtete Prozesse, die wir mit dem Wissen aus der Vergangenheit in der Gegenwart steuern“.

Die Falle ist nun, dass wir nur noch die Veränderung sehen und sonst nichts ... alles andere verschwindet aus unserem Blickfeld.

Insbesondere nehmen wir nicht mehr bewusst wahr, was in unserem Leben noch alles stabil ist.

Und so geraten wir aus der Balance.

Darum ist es hilfreich, sich regelmäßig und bewusst Zeit zu nehmen und genau hinzuschauen:

- >> Was ist aktuell in meinem Leben **in Bewegung**?
- >> Was ist aktuell in meinem Leben **stabil**?

Wenn wir so genau hinsehen, stellen wir meist fest, dass es doch viel mehr **stabile Leuchttürme** in unserem Leben gibt – trotz der Veränderung in der wir stecken. Wir haben es nur vergessen, weil wir im Veränderungstunnel stecken.

Also ... nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und füllen Sie **das Blatt auf der nächsten Seite aus**. Ich bin sicher, Sie werden überrascht sein!

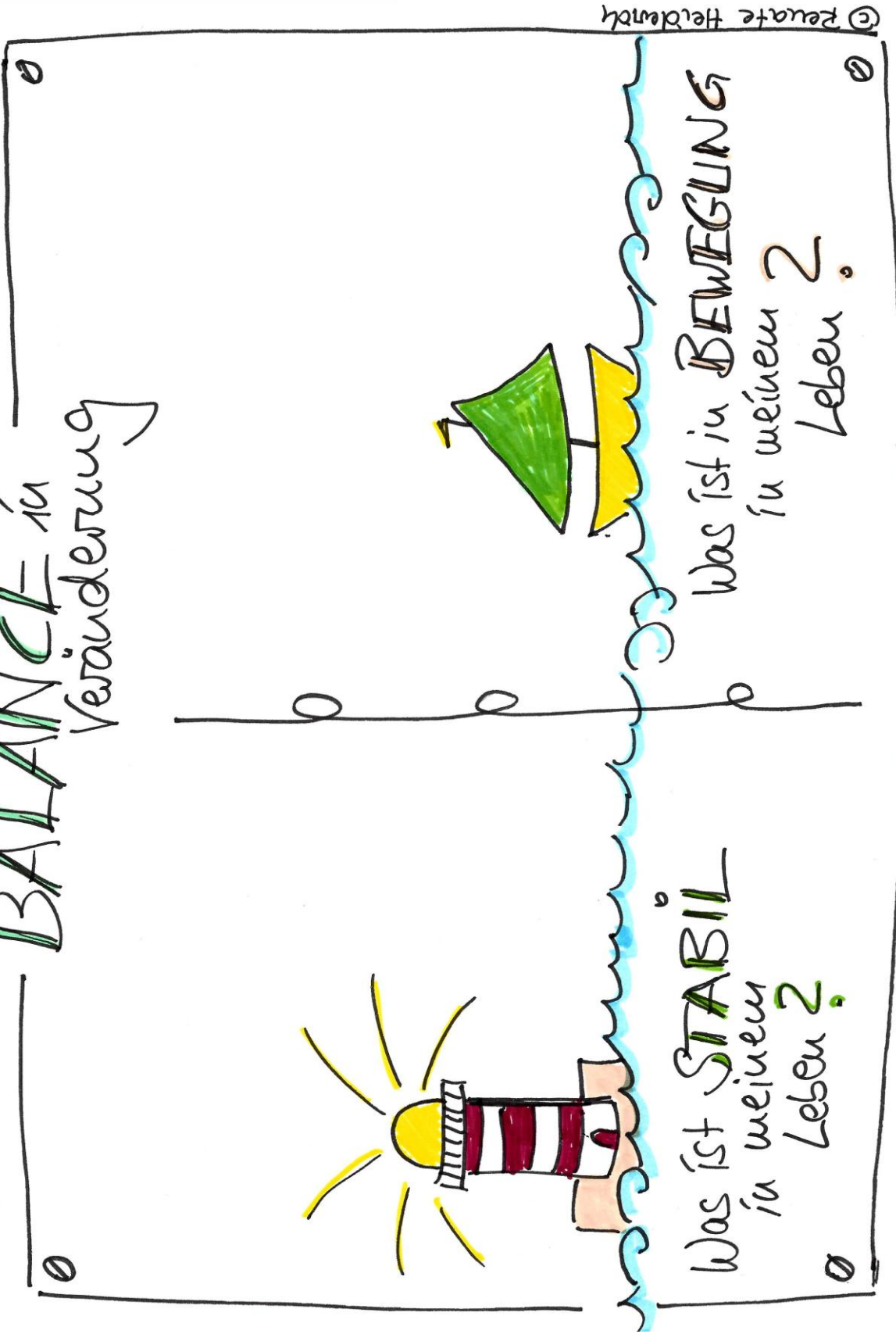
Viel Spaß beim Entdecken Ihrer Leuchttürme!

„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.“
Charles Darwin

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

BALANCE in Veränderung



© Renate Heiderich

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

