



„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ Heraklit

Das Leben verändert sich stetig, ob im Berufsleben oder im Privaten. Mal sind es kleine Veränderungen und mal große. Manche Veränderungen sind selbst gewählt, andere werden von äußeren Bedingungen „erzungen“.

Dabei wird deutlich, dass Menschen ganz unterschiedlich mit Veränderungen umgehen. Die einen sehen in jeder Veränderung eine Chance auf Verbesserung, andere benötigen deutlich mehr Zeit, sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen und manche entwickeln eine pathologische Angst vor Veränderungen (Methatesiophobie). Bei dieser irrationalen Angst vor Veränderungen und dem Ungewissen erzeugt jede Abweichung von der Routine Stress. Dieser Zustand kann in einer Panikattacke münden.

Alle Menschen durchlaufen bei Veränderung unterschiedliche Phasen, die kurvenförmig ablaufen.



Quelle und Beschreibung der einzelnen Phasen: [Change Kurve - 7 Phasen der Veränderung | BOLD COLLECTIVE](#)

Wie intensiv die einzelnen Phasen erlebt werden und wie lange jede Person in der einzelnen Phase verbringt, bzw. zur Bearbeitung benötigt ist sehr individuell. Neben der Art und „Größe“ der Veränderung spielen vor allem innere Faktoren wie Resilienz, Erfahrungen, etc. eine wichtige Rolle. Jede Anpassung bedarf allerdings seiner Zeit!

Je unsicherer die allgemeinen äußeren Einflüsse sind, desto größer ist das Bedürfnis nach Sicherheit. Gewohnheiten und Bekanntes gibt vermeintliche Sicherheit. Doch da ein gelingender Umgang auch auf Erfahrungen beruht, lässt er sich trainieren. Dazu erhalten Sie in den kommenden Monaten praktische Tipps im Umgang mit Veränderungen.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:



Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn