

Die Angst vor Veränderungen

Warum es so schwer ist, etwas im Leben zu verändern!

Häufig schwimmen wir lieber in der bekannten Suppe weiter, obwohl wir längst unglücklich mit der Situation sind. Immer wieder fällt auf, dass Menschen nur dann etwas ändern, wenn sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Sie nehmen sogar viel Kummer und Schmerzen auf sich, bevor sie einen neuen Schritt wagen.

Außenstehende sind oft schon genervt, von den ewig gleichen Geschichten und können nicht verstehen, warum jemand nicht längst etwas ändert. Eine Beziehung endlich beendet, einen Job kündigt, jemandem die Meinung sagt oder umzieht. Meist wissen die Betroffenen selbst, was sie tun oder ändern könnten, kommen aber irgendwie nicht ins Handeln.

Der Grund ist, dass Veränderung meist mit Angst einhergeht.



Gabriele
Kofler

Das Vertraute und Bekannte zu verlassen, selbst wenn es unglücklich macht, ist auch mit Unsicherheit und Angst verbunden. Denn das, was ich bereits kenne, scheint insofern besser zu sein, weil ich weiß, wie ich handeln muss, wie ich mich vielleicht auch schützen kann.

Und wer garantiert mir denn, dass es dann auch besser werden wird, wenn ich mich aus dem Altbekannten herauswage. Alle Vorschläge von außen werden mit einem „Ja, aber...“ weggeschoben und für nicht möglich erklärt. Vorteile und Chancen werden nicht wahrgenommen.

Alle Änderungsvorschläge prallen auf Widerstand. Es könnte ja noch schlimmer werden. Vor diesem Szenario wollen wir uns schützen.

Dabei gibt es Strategien und Möglichkeiten aus dieser „allbekannten Suppe“ heraus zu kommen. Wieder Entscheidungen zu treffen, das Leben aktiv in die Hand zu nehmen und die Angst zu überwinden.

Wie ein guter Spruch sagt: „Sobald du merkst, dass du dich im Kreise drehst, ist es an der Zeit aus der Reihe zu tanzen“. Also z.B. die Veränderungen in kleine überschaubare Schritte zu packen oder den Widerständen empathisch auf die Spur zu kommen. Fragen können wichtig sein, denn sie helfen, in sich hineinzuhören und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen:

Was will ich? Was wünsche ich mir?

Was lässt meine Augen leuchten und mein Herz höherschlagen?

Was bin ich bereit, dafür zu opfern oder zu tun?

Welchen Schritt traue mich mir in Sicherheit zu? Was hilft mir für den ersten Schritt?

Um diese Fragen zu ergründen und neue Handlungsstrategien zu entwickeln, bieten wir Lebens- und Sozialberater sehr gute Unterstützung.

„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders ist, aber wenn es besser werden soll, muss es anders werden.“ (Georg Christoph Lichtenberg)

Info

Gabriele Kofler

Akad. Mentalcoach, Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung