



## Voraussetzungen für erfolgreiche Veränderungen

---

**Schon so lange vorgenommen, aber ...** Die Umsetzung hat nicht geklappt. Kennen Sie das auch? Da haben Sie sich Ziele gesteckt oder beschlossen, sich in bestimmten Situationen anders zu verhalten, und es wird nichts. Sie haben einige Ratschläge wie „nicht zu viel auf einmal“ oder „Politik der kleinen Schritte“ berücksichtigt und Sie waren trotzdem nicht erfolgreich. Woran liegt das?

---

**Veränderungen brauchen Voraussetzungen!** Damit eine Veränderung auch gelingt, müssen vier Voraussetzungen gegeben sein. Wenn diese erfüllt sind, funktionieren die Tipps und Tricks zur erfolgreichen Veränderung. Diese Voraussetzungen sind:

- Das Alte (wie es bisher ist) muss Ihnen bewusst sein
  - Das Neue (wie es sein soll) muss klar sein
  - Das Neue muss „ökologisch“ sein.
  - Das Neue muss für das Umfeld passend sein.
- 

**Bewusstsein für das, wie es bisher war (das Alte)** In der Psychologie wird vom „blinden Fleck“ gesprochen. Das sind Aspekte, die Anderen bekannt sind, aber uns nicht. So lange etwas ein blinder Fleck ist, können wir es nicht verändern. Damit wir verändern können, brauchen wir eine Erkenntnis, wie wir „es“ bisher machen. Wenn Sie z. B. pünktlicher nach Hause möchten als bisher, müssten Sie beobachten, wie Sie das „nach Hause gehen“ gestalten. So könnten Sie z. B. bemerken, dass Sie kurz vor Schluss noch ans Telefon gehen. Oder Ihnen könnte auffallen, dass Sie kurz vor dem gewünschten Feierabend noch mal Ihre Mails checken. Um das „Alte“ zu erkennen, benötigen Sie entweder Selbstbeobachtung bzw. Reflexion oder Feedback von außen.

---

**Das Neue ist klar** Wenn die erste Voraussetzung erfüllt ist, reicht das noch nicht. Wichtig ist im zweiten Schritt, dass „das Neue“ auch klar und gangbar ist. Eine Formulierung, die ein „nicht“ enthält, zeigt eben nicht, wie das Neue sein soll. Eine vage Formulierung, die keine Messbarkeit enthält, ist unklar. Ein großes Ziel, das nicht in Teilziele oder -schritte unterteilt ist, ist nicht erreichbar. Hier helfen Tipps wie z. B. „SMART“ (Ziele sind Selbst erreichbar, messbar, attraktiv und terminierbar). Prüfen Sie selbst den Unterschied zwischen „Ich möchte nicht mehr so viel arbeiten“ und „Ich werde an zwei Tagen der Woche das Büro um 17:00 Uhr verlassen und an den anderen Tagen bis max. 19:00 Uhr arbeiten“.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

Seite 1 von 2

### Impressum:

Herausgeber: cope OHG  
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim  
Tel. 06252 795336  
Fax 06252 795337

eMail: [infoservice@copenet.info](mailto:infoservice@copenet.info)  
Internet: [www.copenet.de](http://www.copenet.de)  
Redaktion: Christine Maurer  
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 400 Stück  
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich  
Abgabe und Abo kostenfrei  
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

## Voraussetzungen für erfolgreiche Veränderungen, *Fortsetzung*

---

**Das Neue muss ökologisch sein** Für jede Veränderung geben Sie etwas auf. Wenn Sie die alten Pfade verlassen und neue gehen, gehen Sie alte Pfade eben nicht mehr! Der Aspekt Ökologie vergleicht das, was Sie aufgeben, mit dem möglichen Gewinn. Die Metapher dafür ist der Spatz in der Hand und die Taube auf dem Dach. Wenn Sie aus dem vorigen Beispiel also „früher“ nach Hause gehen, verlieren Sie vielleicht an Image als engagierter Mitarbeiter. Vielleicht stecken Sie dann auch mehr in Staus, weil Sie im Berufsverkehr nach Hause fahren. Die dritte Voraussetzung ist, dass der Gewinn durch das Neue größer sein muss, als der Verlust des Alten. Üblicherweise prüfen wir das nicht bewusst, sondern überlassen das eher unbewussten Prozessen. Setzen Sie sich daher aktiv mit diesen Fragen auseinander. Machen Sie z. B. eine Liste mit dem, was Sie aufgeben und dem, was Sie gewinnen. Gewichten Sie jeden Aspekt mit 3 (= sehr gewichtig), 2 (= gewichtig) und 1 (eher „leicht“). Addieren Sie die Werte von Gewinn und Verlust und vergleichen Sie die Summen. Damit kommen Sie aus den Hintergrundemotionen heraus und rationalisieren Sie diesen Teil der Entscheidung.

---

**Das Neue ist für das Umfeld verträglich** So, Sie haben sich etwas vorgenommen und starten mit der Umsetzung. Doch ganz schnell erleben Sie in Ihrem Umfeld Reaktionen. Das kann Zustimmung, aber auch Ablehnung sein. Der Kunde, der Sie bisher auch nach 17:00 Uhr erreicht hat, um in Ruhe mit Ihnen zu plauschen, findet nur noch die Sprachbox vor. Die Mitarbeiter, die am späteren Nachmittag noch mit Fragen kamen und abends eine Antwort bekamen, warten nun bis zum nächsten Morgen. Und vielleicht ist Ihre Familie nicht nur begeistert, wenn Sie bereits ab 17:00 Uhr auf dem Heimweg sind. Routinen, dass man z. B. erst noch die Lieblingssoap gucken konnte, bevor der Elternteil nach Hause kam, der eigentlich dagegen ist, funktionieren dann nicht mehr. Hilfreich kann sein, die gewünschte Veränderung mit dem Umfeld vorweg zu besprechen. Oder zu fragen, was Ihr Umfeld von dem Neuen hält. Die Nutzen-Frage aus dem Blickwinkel des Umfeldes ist hier wichtig. „Verkaufen“ Sie Ihr Neues mit guten Nutzen-Argumenten aus der Sicht des Anderen, damit diese sich auch darauf einlassen.

---

**Und nun?** Wo haben Sie sich erkannt? Welche Voraussetzungen waren neu oder weniger bekannt? Üben Sie an Ihren Jahreszielen oder den guten Vorsätzen für das neue Jahr, damit Veränderung erfolgreich gelingen kann. Ich wünsche viel Erfolg dafür!

*Christine Maurer*