

VERÄNDERUNGS- BEREITSCHAFT

ÄNGSTE UND HINDERUNGEN,
WARUM SICH VIELE
MENSCHEN NICHT
WEITERENTWICKELN.

UND WIE ES GELINGEN
KANN.



Veränderungsbereitschaft

hat nur zwei Auslöser*

*Auch wenn ich damit den Aussagen so mancher Motivations-Trainer widerspreche.

1. AUSLÖSER: NEUGIER

Die Menschen entwickeln irgendwann aus der Neugier heraus einen **Forscherdrang**.

Sie probieren **Coaching-Werkzeuge** aus, verbessern ihre **Kommunikation** und beginnen, zu **reflektieren**.

Sie erfahren, dass sie so **schneller voran kommen**. Das hat dann einen großen Reiz.

Sie investieren moderat Geld und Zeit. Später **bekommen** sie dies **vielfach zurück**.

2. AUSLÖSER: SCHMERZ

Eine Zäsur kann ein Rückschlag, Schmerz oder auch eine Krankheit sein, die den Menschen zeigt, dass es so nicht weiter geht.

Sie werden förmlich zur Veränderung gezwungen.

HINDERUNGSGRUND 1 - ALLES SUPI

Viele Leute denken, persönliche Weiterentwicklung sei Mumpitz und Geschwätz.

Sie denken, dass bei ihnen selbst alles "Tippi-Toppi" und "voll Supi" läuft und sie sowas nie brauchen.

Vielleicht ist das so, manchmal ist es auch Selbstlüge.

LÖSUNG

Den **persönlichen Forschungsdrang** aktivieren und das richtige Werkzeug suchen, um die Abkürzung nehmen.

Für fast jede **Lebenssituation** gibt es das passenden Werkzeug.

Zu Beginn brauchst Du keine teuren Seminare auf Bali. Ich rate zu Beginn zu **Büchern** oder **kompakten Seminaren**, um ein Grundwissen aufzubauen.

BEISPIELE

Ein **Schlagfertigkeitstraining** vor 20 Jahren dauerte 3 Stunden - bis heute profitiere ich davon.

Meine Werkzeuge zur **Selbstreflexion** und **Problemlösung** kann man in 3 Stunden lernen - lebenslanger Nutzen.

So manche **Kommunikationsstrategien** kann man in wenigen Stunden lernen. Man wird dann in Meetings nicht mehr abgezogen.

HINDERUNGSGRUND 2 - ÄNGSTE

Die meisten Ängste lassen sich auf zwei Ur-Ängste zurück führen.

1. Angst vor **Verlust**

2. Angst vor **Ausgrenzung**

Klar: Aus der Sippe ausgestoßen werden, war in Urzeiten ein Problem. Etwas verlieren ist auch ungut.

ANGST VOR AUSGRENZUNG

Diese Angst behindert persönliches Weiterkommen sehr häufig.

Angenommen wir entwickeln uns weiter, wir **wissen** mehr, wir **können** Situationen **besser handhaben**, wir **kommunizieren** besser, dann kommt oft die kleine innere Stimme:

**“Dann mag mich meine Sippe/
Freundeskreis/Familie vielleicht nicht
mehr so gerne.”**

DIE EINFACHE UND EFFEKTIVSTE LÖSUNG:

Demut.

Leute in Hochmut und Arroganz, die andere übervorteilen und missionieren, werden gemieden.

Entwickle eine **dienende Gebermentalität.**

Demut bedeutet zu erkennen, was der andere braucht.

Demut bedeutet nicht, unterwürfig zu sein. **Du bleibst auf Augenhöhe.**

ANGST VOR VERLUST

Viele Verluste kommen von
“**Sonderangeboten** des Lebens”

Beispiele für **Sonderangebote**:

- Ein besser bezahlter Job, auf den du keine Lust hast.
- Eine destruktive Sache, von der Du weißt, dass es Dir schadet. Aber Du behältst sie, weil Du sie kennst.
- Destruktive Freunde und Partner.
- Destruktive Hobbies.

LÖSUNG: VERSTAND UND HERZ

Bei Entscheidungen hilft es, zwei Seiten zu prüfen, um Verluste zu verringern:

1. **Verstand:** Dokumentiere Fakten, damit du später weißt, warum du so entschieden hast.
2. **Herz:** Stimme es mit Deiner **Empfindung** ab und schreibe auch das auf.

Für beides gibt es geeignete Werkzeuge.

**Ich freue mich über
Deine Sichtweise in
einem Kommentar!**