



## **Berufliche Veränderungen erfolgreich planen und bewältigen**

---

### **Was mich angeht**

- Ich weiss, dass in meinem Lebensstil Veränderungen eintreten werden und bin fähig, meine persönlichen Gewohnheiten auf die neue Situation zu übertragen. Ich betrachte die Spannung von Verunsicherung und Lust auf etwas Neues als normal.
- Veränderungen sind oft mit problematischen Situationen verbunden, die bis zum Ausmass einer Krise reichen können. Dies gehört zum normalen Teil des Lebens, fördert meine Kraft.
- Veränderungen brauchen Zeit, ich nehme mir (viel) Zeit dafür.
- Ich komme nicht darum herum, die neuen Aufgaben systematisch und differenziert zu betrachten.
- Ich lasse meine Gefühle mitbestimmen, ohne ihnen jedoch ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Zwischen impulsivem und unüberlegtem Handeln oder abwartender Passivität führt meine gesunde Selbstkontrolle zu angemessenem Tun.
- Veränderungen sind leichter möglich, wenn ich das Alte, Bisherige mit Dankbarkeit verabschiede.

### **Was meine Umwelt betrifft**

- Ich bin Teil eines sozialen Netzes mit gegenseitiger Kräfteverteilung. Meine Handlungen verändern die Umwelt, Veränderungen in der Umwelt wirken auf mich zurück. Es ist wichtig, genau abzuschätzen, was meine Veränderungen in der Umwelt bewirken. Ebenso muss ich entstehende Spannungen aus der Umwelt auffangen können. Dazu hilft mir psychische und physische Elastizität.
- Ich darf meine eigenen emotionalen Bedürfnisse auch in Krisen und Umbruchzeiten nicht vernachlässigen. Dazu brauche ich Mitmenschen, die sich als Begleiter in der neuen Situation eignen. Ich nehme die positiven Impulse von aussen auf.
- Vielleicht wird der Aufbau eines neuen Beziehungsnetzes nötig, wo ich passende Gesprächspartner und nötigenfalls Unterstützung finde. Diese Funktion können Gruppen, Organisationen oder ein Stammtreff erfüllen.
- Ich vernachlässige dabei nicht meine bisherigen Beziehungen, scheue mich nicht, Hilfe zu erfragen und Verständnis für meine Wünsche zu suchen.

## Mein Training

- **Ich lerne mich selber** durch mein Tun und meine Gewohnheiten **besser kennen**, entwickle meine Fähigkeiten und übe auch Selbstkritik.
- **Meine Stärken** und positiven Seiten führe ich mir stets ins Bewusstsein und lasse sie in mein Handeln einfließen. Ich versuche mir nicht selbst zu schaden durch Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen. Wenn ich nicht **an mich glauben** kann, kann es die Umwelt noch weniger.
- Ich nutze die Veränderungen positiv als **Gelegenheit zu Wachstum**, persönlicher Reife und Entwicklung.
- Ich lerne und übe **Selbstentspannungstechniken**. Ich vermeide Überaktivität ebenso wie dumpfe Ruhe ohne Anreiz. Ich suche Wege, mein Gefühl auszudrücken, besonders in Krisenzeiten.
- Gut gemeint ist noch nicht gut getan. Ich analysiere meine Tätigkeit und unterscheide zwischen Ist- und Sollzustand. **Ich setze mir neue Ziele** und überschaue die Möglichkeiten.
- Ich kenne den **Preis einer Sache**, weil ich Risiken und Werte durchdenke und abwäge.
- **Ich hole Informationen**, suche Alternativen und nutze Gelegenheiten zur Abrundung meines Wissens, zur Erweiterung meiner Fähigkeiten und zur Unterstützung meines Selbstwertgefühls (Feedback).
- Ich verfolge **mein Ziel** konsequent, bereite die Realisierung konkret vor, füge auch Pausen, Motivationen und Belohnungen ein.
- **Ich realisiere**. Ich bereite mich innerlich auf Stresssituationen vor, vermeide eigene Schwächung, indem ich meine Selbstsabotagemechanismen durchschaue. Ich gebe dem Körper und der Seele was sie brauchen und ihnen wohl tut. Ich belohne mich selber, packe wenn nötig zusätzliches Lernen an, hole mir mangelnde Fertigkeiten auf nützliche Art und Weise, z. B. durch Supervision, Beratung, Kurse oder mit Selbstvertrauenstraining.

Für mich ist folgender Punkt besonders wichtig: