

# Veränderung neu denken

Was die Zukunft bringt, ist unbekannt. Manchen macht diese Ungewissheit Angst. Andere entwickeln Lust, Neuland zu erobern. Susanne Kleiner beschreibt, wie aus Wendepunkten mentale Stärke erwachsen kann. Sie plädiert dafür, das Denken zu verändern, wenn plötzlich alles anders ist oder neu werden soll. Und sie ermutigt Wandelwillige und Festgefahrene, sich selbst und dem Leben mehr zu vertrauen.

## Das Leben ist Veränderung

Das Leben hält immer wieder äußere Ereignisse bereit, die wir nicht beeinflussen können. Aktuell Corona: Der Lockdown hat für viele vieles, für manche alles auf den Kopf gestellt. Genauso ohnmächtig lassen Naturereignisse, Kündigungen, Trennungen, Todesfälle oder Krankheiten Betroffene zurück. Nach Lebensqualität zu streben, bedeutet heute mehr denn je, Veränderungen zu meistern und sich selbst in Umbrüchen, Einbrüchen und Aufbrüchen mental zu wandeln. Das Gebot der Stunde lautet also, aus eigener Kraft das zu ändern, was wir zu gestalten in der Lage sind: unser Denken. Wer es schafft, Ängste und Schwächen zu reflektieren und Stärken und Perspektiven zu fokussieren, verwandelt Einschnitte im Leben in Chancen und wächst persönlich.

### »Wenn ich es nicht ändern kann, ändere ich mein Denken und Verhalten«

Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Erkennen Sie an, dass schmerzliche Phasen dazugehören. Ärger, Hass, Vorwürfe, Schuldgefühle oder ein Nicht-Wahrhaben-Wollen zunächst zuzulassen, ist menschlich und notwendig. Verharren Sie nicht in den Widerständen. Würdigen Sie

Ihre innere Rebellion als Signal für das Potenzial, das in dem Neuen steckt. Nehmen Sie wahr, was Sie bremst und drückt. Achten Sie Ihre Reaktionen als ungefilterten Ausdruck Ihres Erlebens. Und gehen Sie verständnisvoll mit sich um. Nur wer kräftezehrende Emotionen annimmt, kann sie irgendwann verabschieden. Klar ist: Nichts bleibt so wie es ist. Seien Sie dankbar für das, was war. Auch wenn Sie gelitten haben: Ihre Erfahrungen haben Sie dorthin gebracht, wo Sie heute stehen. Unerfreuliches hat Ihnen gezeigt, was Sie von nun an anders haben wollen. Wichtig: Richten Sie allmählich Ihren Blick auf das, was Sie stärkt. Stecken Sie sich erste Ziele und feiern Sie Erfolge, seien sie auch noch so klein. So gewinnen Sie die Macht über Ihr Leben zurück.

Fragen Sie sich: Was richtet mich auf? Was bringt dieser Einschnitt Gutes für mich? Welche meiner Stärken und Leidenschaften kann ich jetzt ausleben? Welche Hürden habe ich bisher genommen und was lerne ich daraus? Wer hat Ähnliches erlebt und ist ein guter Gesprächspartner für mich? Was kann ich konkret anders machen als bisher, um das Beste für mich zu verwirklichen? Wie belohne ich mich für meinen Mut?

### »Wenn ich etwas verliere, entsteht Raum für etwas Neues«

Viele fürchten sich per se vor dem Unbekannten. Ihre Angst hält sie davon ab, sich auf sich selbst zu verlassen. Sie rechnen mit dem Schlechten. Viele verwechseln »Ich verliere etwas« mit »Ich verliere mich.« Ein Verlust schmerzt meist sehr. Nehmen Sie sich Zeit, den Abschied zu verarbeiten. Und: Lassen Sie los. Machen Sie sich klar: Ihre Identität gründet weder auf Ihrem Job, noch auf Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, noch auf Ihren Lebensumständen. Sie sind vollkommen – mit Stärken und mit vermeintlichen Schwächen: eine Persönlichkeit, die für sich steht. Gehen Sie Ihren Bedürfnissen, Werten und Zielen auf den Grund, richten Sie sich danach aus und sorgen Sie gut für sich. Erhellend ist: Weggefährten, Arbeitgeberinnen oder Konstellationen, die wegbrechen, machen Platz für Neues, oft sogar für Besseres. Das heißt: Sie gewinnen Freiraum, den es selbstbestimmt zu füllen gilt. Trauen Sie sich, so zu leben wie es zu Ihnen passt. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärke, Dinge selbst in die Hand zu nehmen – auch im Kleinen. Denn schon winzige Korrekturen entfalten eine große Wirkung. Und: Rechnen Sie mit dem Besten.

Fragen Sie sich: Was wollte ich schon immer tun, wofür ich nun endlich Zeit habe? Was war an dem Vergangenen gut und stärkt mich jetzt? Wie werde ich in zwanzig Jahren von dem Ereignis sprechen? Was ist mir wirklich wichtig? Was nährt mich? Was treibt mich an? Welche Aktivitäten stiften Sinn und Nutzen für mich? Welche Rituale helfen mir, loszulassen? Wo begegne ich Menschen, die dort sind, wo ich hinwill? Wo und mit wem fühle ich mich so wohl, dass ich mich bereitwillig öffne, mich zeige und entfalte?

### »Wenn ich in die Zukunft schaue, lotst mich mein Ideal«

Bewegen Sie sich, auch wenn Sie nicht auf alle Ihre Fragen eine Antwort haben. Denn aus Angst, Fehler zu machen, resignieren viele und stecken fest. Wenn Lösungen und Erfolgsgarantien außer Reichweite scheinen: Denken Sie groß. Handeln Sie mutig. Malen Sie sich vor Ihrem inneren Auge Ihr Wunschbild aus. Erspüren Sie, was anders ist, wenn Sie in der Zukunft angekommen sind.

Üben Sie sich im »So-tun-als-ob«, anstatt Zweifeln die Hand zu reichen. Formulieren Sie Ihre Absichten kraftvoll. Doch blicken Sie nicht zu starr auf Ihr Ziel. Halten Sie Augen und Ohren offen. Seien Sie wachsam für gute Gelegenheiten und Glücksfälle, die Ihnen vor die Füße fallen. An Kreuzungen gilt: Es gibt nicht den richtigen oder den falschen Weg. Was Sie im Vertrauen ansteuern, ist gut. Innere Stärke aktiviert also, wer an sich selbst glaubt. Heißen Sie gedanklich Wünschenswertes willkommen. Wichtig: Es geht nicht darum, kopflos Existenzen zu gefährden. Was zählt ist, sich nicht unreflektiert in starre Raster zu pressen, die krank machen. Folgen Sie dem, was Sie antreibt und nährt. So richten Sie Ihre Antennen auf guten Empfang aus.

Fragen Sie sich: Wenn über Nacht ein Wunder geschähe: Was ist dann in meinem Leben anders? Was tue ich folglich? Mit wem bin ich zusammen? Was erfüllt mich? Was bereitet mir Freude? Was davon kann ich heute schon realisieren? Welche Fürsprecherinnen, Wissensteiler, Geldgeberinnen, Mutmacher und Impulsgeberinnen sind dann an meiner Seite? Welche beruflichen Türen gehen auf, wenn ich mich bewege? Was gewinne ich in meinem Privatleben dazu?

### »Wenn ich über mich spreche, äußere ich mich positiv«

Achten Sie auf Ihre Wortwahl und sprechen Sie gut über sich. Machen Sie sich bewusst: Jeder Äußerung geht sozusagen eine »Innerung« voraus. Pflegen Sie einen ermutigenden inneren Dialog mit sich selbst. Oft gehen Menschen gedanklich mit sich selbst schlechter um als mit anderen. Und vice versa manifestiert Ihre Sprache Ihr Denken. Also: Vorsicht vor Jammerei. Wenn Sie gefragt werden, wo Sie stehen, antworten Sie nicht: »Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll«. Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen gut gelingt und Sie aufrichtet. Etwa so: »Mir geht es gut. Ich richte mich neu aus und entdecke Erfreuliches.«, »Ich bin guter Dinge. Ich arbeite an diesem oder jenem, das mich motiviert.«, »Es gibt keine schlechten Erfahrungen, ich lerne.« Dennoch: Enttäuschungen und Trauer brauchen Raum. Vergegenwärtigen Sie sich: Sie sind stärker als Ihr Schmerz. Also verharmlosen Sie Bitteres nicht. Doch lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach und nach auf Menschen, Arbeiten und Ideen, die Ihnen gute Energie geben.

Fragen Sie sich: Wie denke ich über mich? Wie spreche ich in Gedanken mit mir? Welche positiven Kernbotschaften kann ich über mich formulieren, Vorwürfe und Zweifel in ein positives Selbstbild zu verwandeln? Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte? Wie würde ich mit meinem besten Freund sprechen, wenn er in meiner Lage wäre? Was würde mir eine Mentorin raten? Wofür bin ich dankbar? Was ist mir bisher gut gelungen?

### »Die Normalität ist eine gepflasterte Straße. Man kann gut darauf gehen, doch es wachsen keine Blumen auf ihr.«

Vincent van Gogh

Susanne Kleiner, MSc, ist Kommunikationsexpertin, Autorin, Texterin, Trainerin (dvct), Online-Trainerin und Coach (dvct) in Freiburg im Breisgau. Sie trainiert und coacht Führungskräfte, Teams und Freiberufler, damit sie Krisen, Konflikte und Veränderungsprozesse kommunikativ und mental meistern – u. a. mit der Online-Trainingsreihe »wortwörtlichwirken«. [www.susanne-kleiner.de](http://www.susanne-kleiner.de)

