



MANRES

Umgang mit Veränderungen

*Nichts ist so konstant wie der Wandel –
Chancen und Risiken im Umgang mit Veränderungen*

14. Juni 2023, Zürich



Heraklit von Ephesus
(520-460v.Chr.)/

Zitat

, Nichts ist so beständig wie der Wandel‘



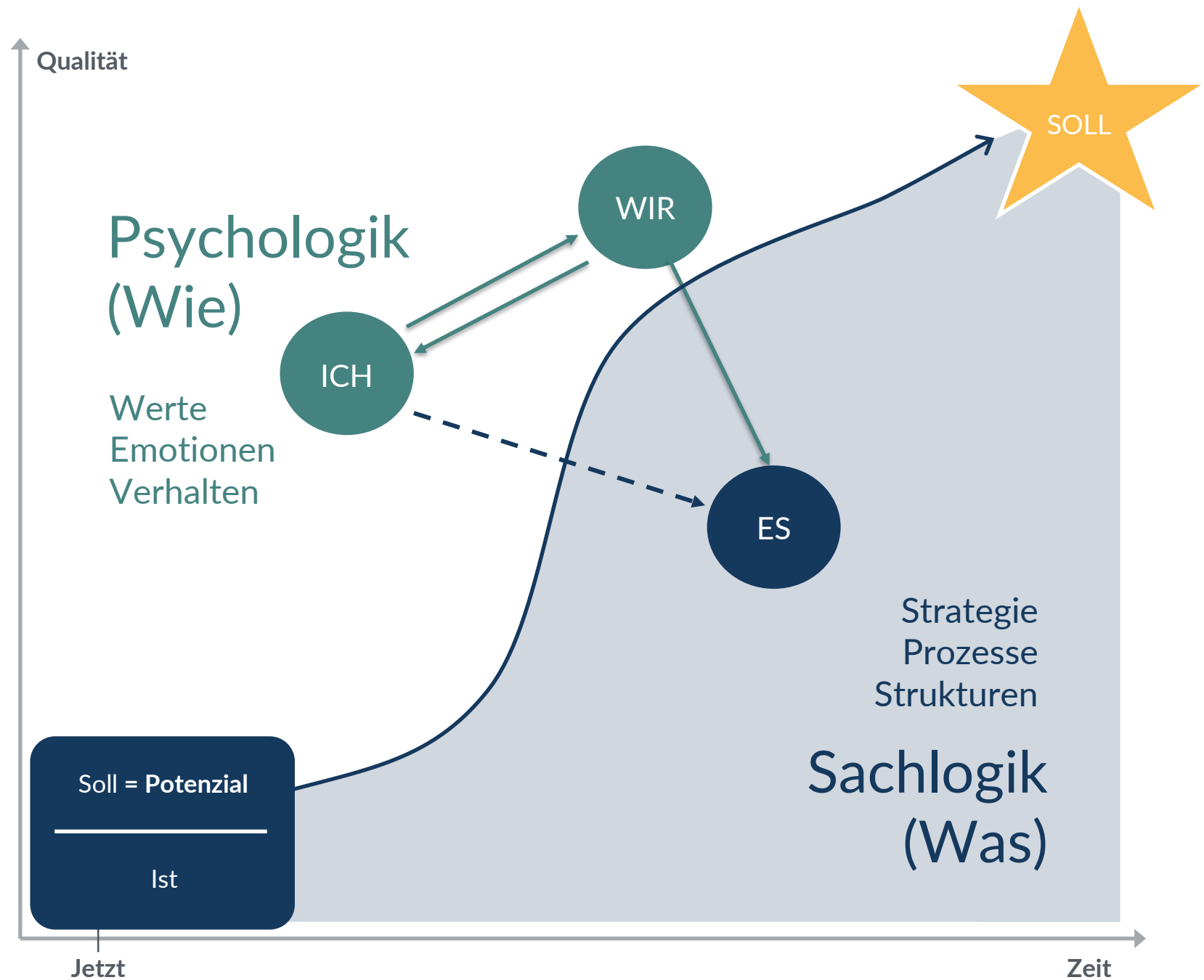
Die zwei Seiten einer Veränderung /

Jede Form von Veränderung tangiert grundsätzlich zwei Seiten, welche interkonnektiv miteinander verbunden sind.

Die psychologische und die sachlogische Seite von Veränderungen.

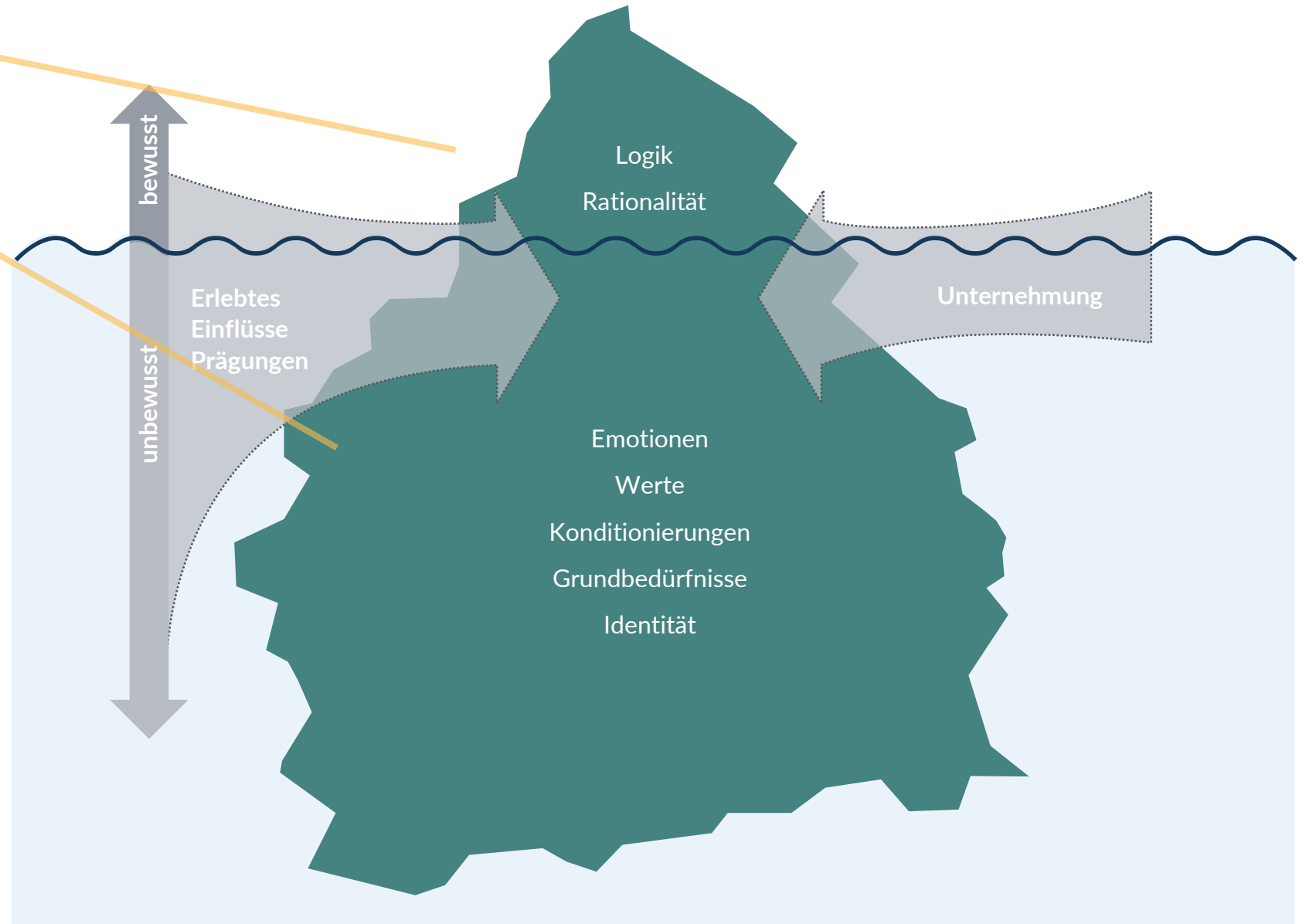
Während die sachlogische Seite (das Was) Strukturen, Prozesse und Strategien vom Status quo zum Sollzustand beinhaltet, finden wir auf der psychologischen Seite (dem Wie) Werte, Emotionen und Verhalten verankert.

Um das volle Potenzial des Status quo auszuschöpfen und somit den erstrebenswerten Sollzustand zu erreichen, bedarf es der bewussten und engen Verknüpfung beider Seiten.



Bewusstsein
schaffen

*Awareness bzgl. den
Emotionen/*





*Veränderungen/
Emotionen*

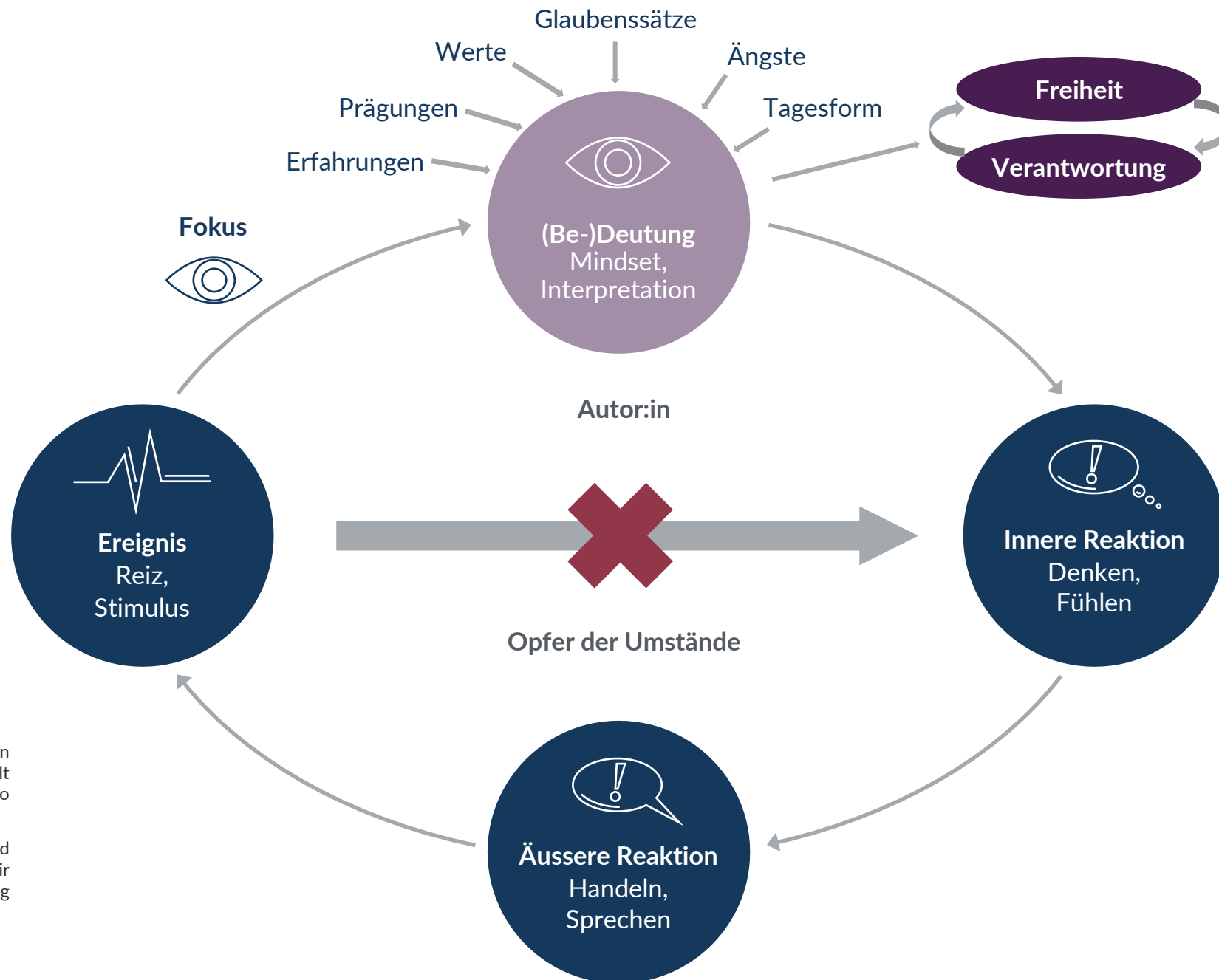




Autor:in meiner Emotionen /

Um seine volle Wirkungskraft im Bewusstsein des eigenen Selbsts und seiner Umgebung entfalten zu können, empfiehlt es sich als Autor:in des eigenen Lebens zu agieren und sich so von der passiven Opfer-Haltung zu lösen.

Durch Bewusstseinsmachung der eigenen Glaubenssätze und Verhaltensmuster sowie deren Interpretationen können wir Einfluss nehmen und mit einer verantwortungsvollen Haltung unsere eigene Geschichte gestalten.

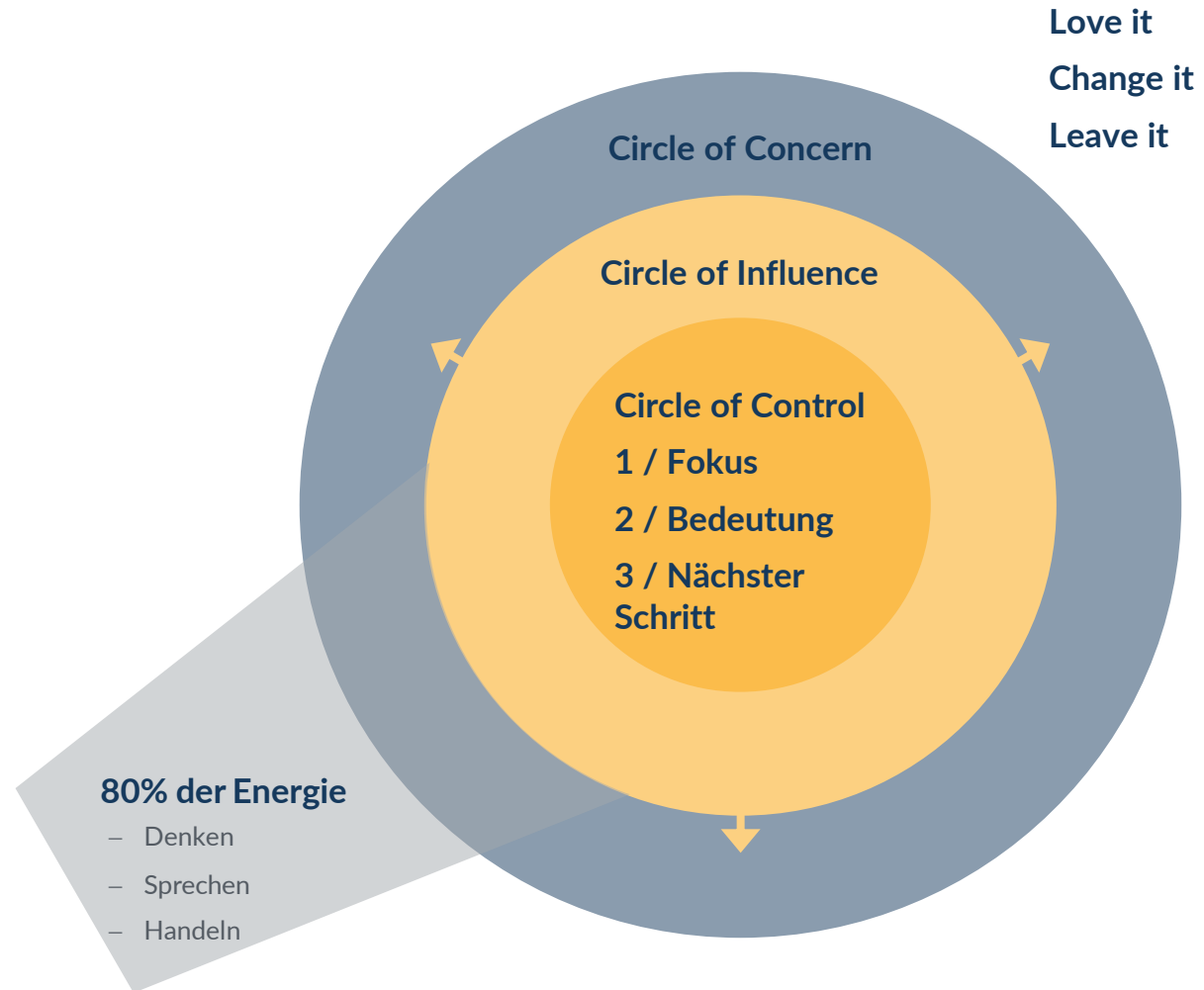




Circle of Influence /

Um effizient und erfüllt durchs Leben zu schreiten empfiehlt es sich, ca. 80% der Energie (Denken, Sprechen, Handeln) auf Beeinflussbares und Kontrollierbares zu lenken.

Findet man sich jedoch mit Themen konfrontiert, auf die kein bewusster Einfluss genommen werden kann und die einen gleichwohl selbst beeinflussen, so bleibt einem noch die Wahl, diese mit dem Ansatz „love it, change it, leave it“ anzugehen.



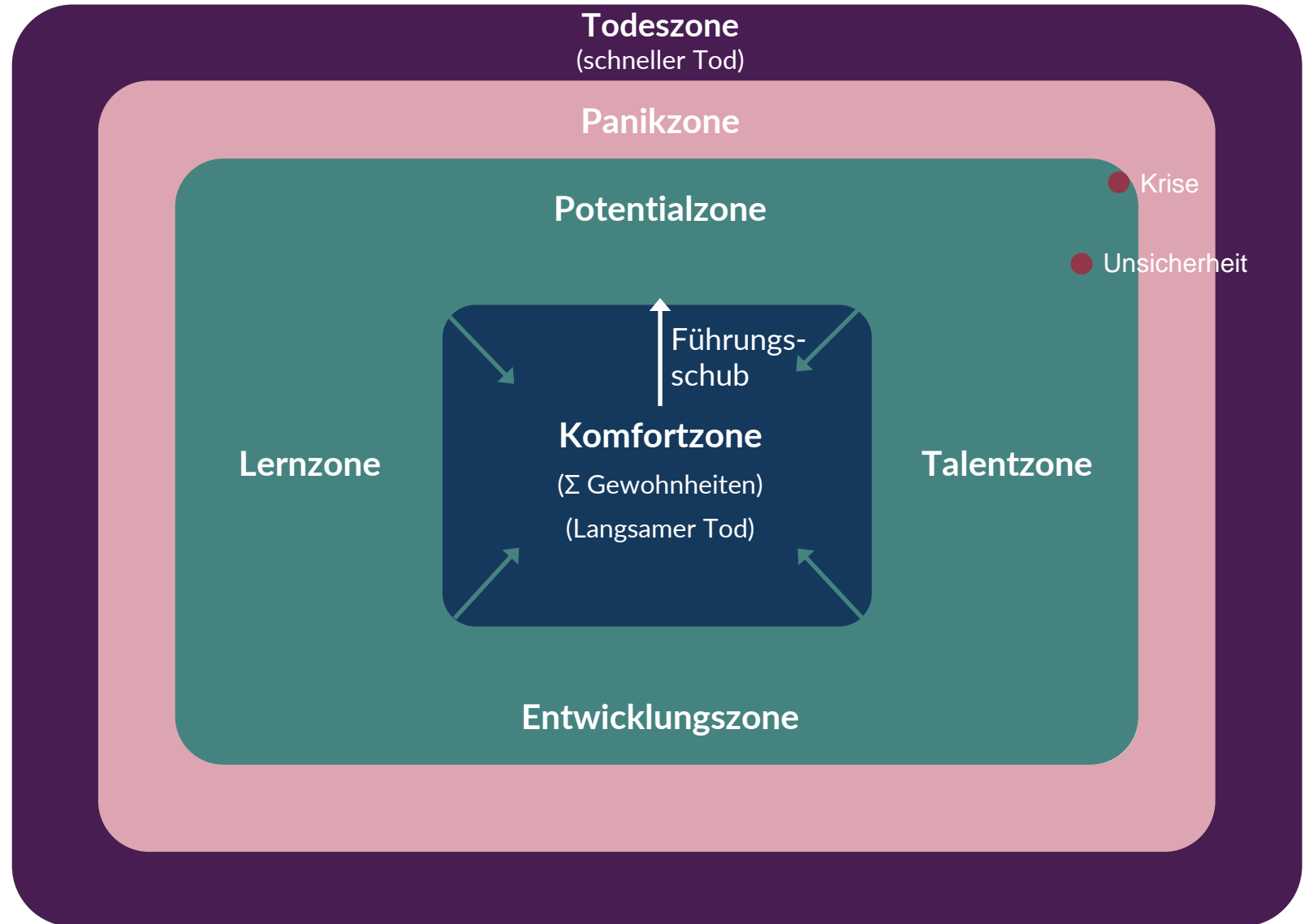


Fazit Komfortzone & Entwicklung

Um kontinuierlich zu wachsen und sich weiterentwickeln zu können, ist es wichtig von Zeit zu Zeit die eigene Komfortzone zu verlassen.

Kurze Sequenzen, die uns weit über unsere Lernzone hinaus in unsere Panikzone katapultieren, können wir als resilientes Individuum gut überstehen.

Es empfiehlt sich zwischen den Zonen zu oszillieren um so die Komfortzone zu erweitern und die Lernzone wachsen zu lassen, währenddessen die Panik- und die Todeszone schrumpfen.





Fazit/ Kommunikation in Veränderungen

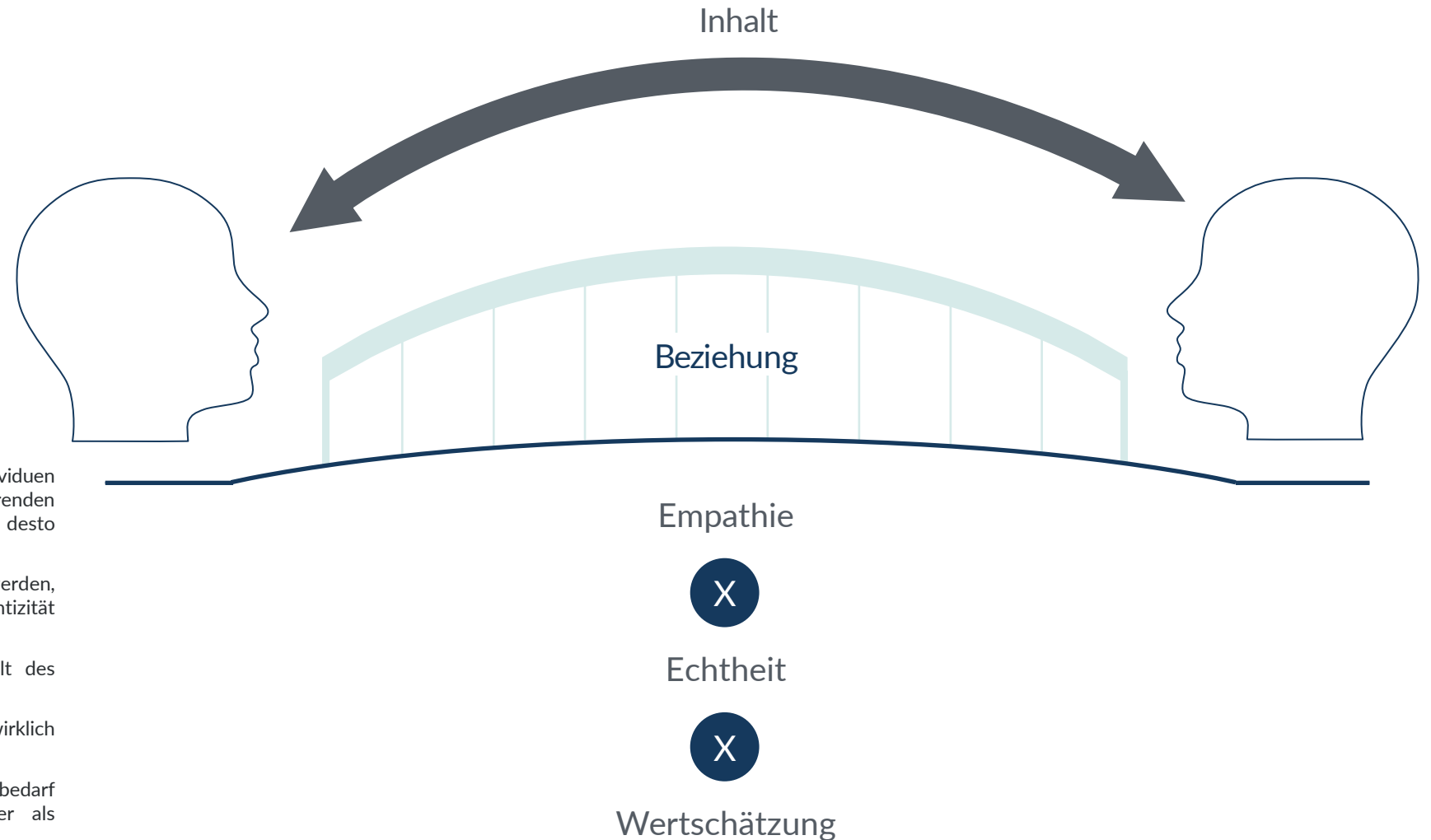
Die Stabilität einer Beziehung zwischen Individuen determiniert die Gewichtung des zu transportierenden Inhaltes. Je gefestigter die Beziehungsbrücke desto tragfähiger der Kommunikationsweg.

Beziehungsaufbau kann auch einseitig gestaltet werden, indem man seinem Gegenüber mit Empathie, Authentizität und Wertschätzung begegnet.

Unter Empathie ist die Einfühlfähigkeit in die Welt des Gegenübers zu verstehen.

Authentisch/echt zeigt sich wer sich so verhält wie er wirklich ist.

Um seinem Gegenüber wertschätzend zu begegnen, bedarf es der bewussten Ergründung dessen, was jener als Wertschätzung empfindet.





MANRES

Vielen Dank.

Zürich /

Kantstraße 14
CH - 8044 Zürich

+41 44 396 22 44
hub@manres.com

www.manres.com

Berlin /

Uhlandstraße 175
D - 10719 Berlin

+49 30 8877 429 450
hub@manres.com