

Typographie

Überschriften:

H1 Überschrift

H2 Überschrift

H3 Überschrift

H4 Überschrift

Listen:

- Punkt 1
- Punkt 2
- Punkt 3 etc.

 [Coaching.pdf\(1,1 MB\)](#)

‘Nicht die Veränderung an sich beschäftigt den Menschen, sondern die Anpassung daran.’

Diesen Gedanken verfolgte auch William Bridges, als er 2009 über sein Transition Modell schrieb und

feststellte, dass äußere Veränderungen uns so lange wenig kümmern, bis sie uns ganz direkt selbst betreffen – und wir eben die eigene Anpassung daran (Transition) gestalten müssen.

Gerade in der Corona-Zeit wurden Veränderungen auf ganz vielfältige Art für viele Menschen spürbar - und werden es bis heute: veränderte Lebens- und Freizeitgewohnheiten, verändertes Zusammenleben und Kontakt halten, veränderte Technologienutzung und Bewegungsfreiräume, veränderte Arbeitsplätze und -abläufe, veränderte Zielsetzungen und Zukunftsperspektiven.

In unterschiedlichen 'Wellen' beschäftigen uns diese Veränderungs-Facetten sehr direkt und fordert von uns ...

Loslassen - Übergang meistern - Durchstarten

Prioritäten setzen - Vision entwickeln - Verständnis abgleichen

Lehren ziehen - Betroffene beteiligen - an das Machbare glauben

den Kern bewahren - Möglichkeiten prüfen - Flexibilität entwickeln

Interpretationen reduzieren - Vereinbarungen treffen - Kräfte balancieren

Konturen schärfen - Engagement mobilisieren - Das Neue wagen

'Leben ist das, was man den Tag über so denkt' sagt Janosh (Horst Eckert). Unsere Gedanken haben einen fundamentalen Einfluss auf die 'Wirklichkeit', die wir uns konstruieren.

Wenn Sie Ihre Gedanken zu den aktuellen Anforderungen und die eigene Anpassung an diese Veränderungen als Führungskraft, Unternehmens-'Kopf', Teammitglied oder Privatperson aktiv und systematisch gestalten möchten, stehe ich Ihnen als Analyse- und Sparring-Partner gerne zur Verfügung.

*Auch ich habe Mitte 2022 eine einschneidende Veränderung selbst gewählt und 'gestemmt': Gemeinsam mit meinem Mann bin ich vom Bergischen Land in die 'richtigen' Berge gezogen und lebe nun im Allgäu, dem südlichsten Zipfel Deutschlands, in der Nähe von Oberstaufen. Für meine Kunden und Kundinnen bin ich weiterhin deutschlandweit im Einsatz - aber inzwischen können sie auch für **Arbeit, Auszeit und gemeinsame Zeit im Allgäu** zu mir in das '**Gästehaus K16**' kommen.*

