


Zum Thema „Menschen in Veränderung“

CoachInsights

Menschen in Veränderung



Das Streben nach Sicherheit und Stabilität ist ein menschliches Grundbedürfnis (Biologie, Psychologie, Soziologie).

Um Sicherheit und Stabilität auf einem anderen Niveau zu erreichen, werden Veränderungen in Angriff und häufig auch in Kauf genommen - sie sind kein Selbstzweck.

Motivation/Handlungsdruck (extrinsisch, intrinsisch), Sinn und Ziel sind für Veränderungen („Niveauwechsel“) essenziell.

In der Veränderung zeigen sich persönliche Reife und Entwicklung (Stichworte Selbststeuerung/-wirksamkeit, soziale Unterstützung, Stadien der Veränderung).

Nachhaltig erfolgreiche Veränderungen „gehen“ kleine Schritte und sind fest in Alltagsroutinen verankert.

Auf jedem neuen Niveau braucht es Phasen der Sicherheit und Stabilität - permanente Veränderung kann schnell überfordern.

Wolfgang Heinrichs

www.wolfgangheinrichs.de

Passend zu Neujahrsvorsätzen im Kleinen und Transformationen im Großen geht es heute um das in vielen Gesprächen zentrale Thema „Menschen in Veränderung“.

Die Sätze klingen selbstverständlich, sind sie es auch im Alltag?