

Die Kunst der persönlichen Veränderung



Die Kunst der persönlichen Veränderung

„In the middle of difficulty lies opportunity“ (Albert Einstein)

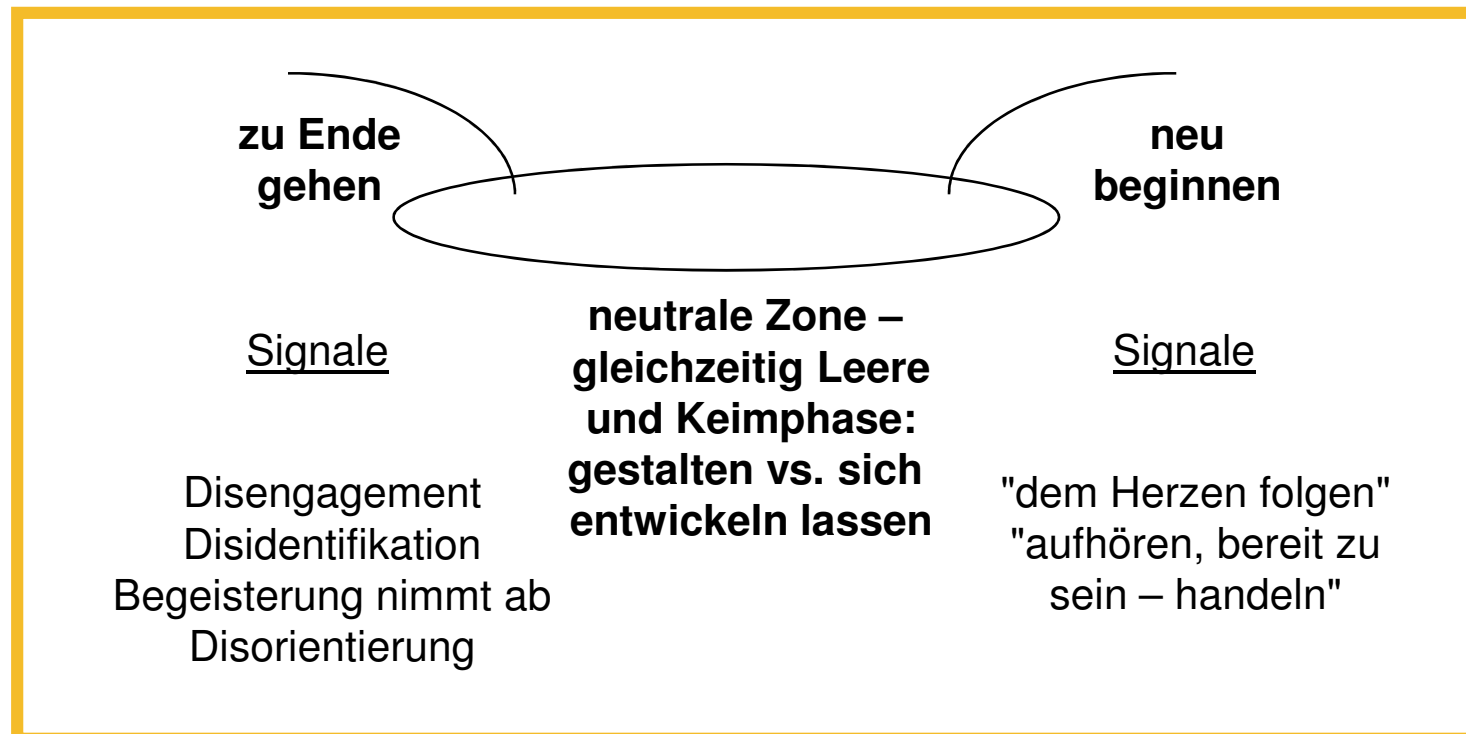
„I think self-awareness is probably the most important thing towards being a champion“
(Billie Jean King)



- **Vielfältige, oft unausgesprochene, Vereinbarungen und Erwartungen** zwischen Unternehmen, bzgl. des wechselseitigen Geben und Nehmens
- **Vielfalt von Währungen, Dimensionen, Ebenen**
z.B. Geld, Sicherheit, Vertrauen, Gestaltungsmöglichkeiten, Identifikation/Identität, Lern-/Entwicklungschancen, Loyalität, Engagement
- **Subjektive** Sichtweisen, Annahmen und Perspektiven
- **Aushandeln notwendig** (Re-contracting)

Die Kunst der persönlichen Veränderung

Transitionmanagement (nach William Bridges)



Die Kunst der persönlichen Veränderung Transitionmanagement (nach William Bridges)

neutrale Zone – was tun?

1. sich Zeit nehmen – nicht handeln um des Handelns willen
2. sich zugestehen, "sich in seiner Haut unwohl zu fühlen"
3. in kleinen Dingen gut für sich sorgen
4. Übergangsstrukturen schaffen
5. Die andere Seite der Veränderung entdecken:
 - Experimente
 - regelmäßig Zeit für sich!
 - sich mit anderen verbinden/Gespräche
6. Das große Bild – für welche Zukunft von mir könnte die Transition ein wichtiger Schritt gewesen sein? Bisher ungelebte Elemente eigener Vorstellungen
7. dem eigenen "Alltagsgeschäft" treu bleiben – das nächstliegende tun