



# Change Management

**Veränderungen gehören zum Alltag, besonders in der Arbeitswelt. Sie sind für das Überleben und Gedeihen von Organisationen notwendig. Leider verlaufen Veränderungsprozesse nicht immer reibungslos und können dadurch viel Leid verursachen. Mit den folgenden**

**sieben Tipps können Sie lernen, „Change“ besser zu managen und damit auch einen wichtigen Beitrag für Ihr eigenes Wohl leisten.**

- Akzeptieren Sie die Veränderung. Widerstand verzögert nur das Unausweichliche und bringt nur Nachteile. Je schneller Sie sich mit der neuen Situation innerlich arrangieren können, desto geringer ist die Belastung für Sie und desto kleiner die Einschränkung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Erkennen Sie die Vorteile. Jede Veränderung hat gute und schlechte Seiten. Wenn Sie sich auf die Nachteile fixieren, werden Sie viel Zeit und Energie verschwenden. Wenn Sie sich auf die positiven Aspekte und die neuen Möglichkeiten konzentrieren, geht alles viel leichter.
- Bereiten Sie sich vor. Jede Veränderung beinhaltet Unvorhergesehenes und Ungewissheiten. Machen Sie daher eine Liste der Dinge, die auf Sie zukommen werden. So vermeiden Sie unangenehme Überraschungen und können entspannter in die Zukunft blicken.
- Haben Sie keine Berührungsängste. Je schneller Sie sich mit dem Neuen bekannt machen, desto schneller kommen Sie damit klar. Packen Sie daher sofort den Stier an den Hörnern und gehen Sie auf das Unbekannte zu. Freuen Sie sich über die vielen neuen Dinge, die Sie lernen werden.
- Holen Sie sich Unterstützung. Veränderungen treffen oft mehrere Personen. Schließen Sie sich der Gruppe von Menschen an, die der Veränderung aufgeschlossen gegenübersteht. So werden Sie stets mit positiven Energien geladen.
- Konzentrieren Sie sich. Zu viele Veränderungen gleichzeitig können jeden überwältigen. Wenn Sie sich in einem Veränderungsprozess befinden, achten Sie darauf, dass Ihr übriges Umfeld möglichst stabil bleibt. Dies vereinfacht Ihr Leben erheblich.
- Haben Sie Geduld. Gut Ding will Weile haben. Das Lernen neuer Dinge auch. Akzeptieren Sie, dass es Anfangsschwierigkeiten gibt. Mühseligkeiten und gelegentlicher Selbstzweifel gehören zu jedem Veränderungsprozess. Lassen Sie sich Zeit und stressen Sie sich nicht unnötig.