



Phasen der Veränderung: Selbstreflexion

Die Phasen der Change-Kurve

1. Schock / Angst

Ziel: Wiederherstellen der geistigen Beweglichkeit

Wege: Abholen, in den Dialog gehen, zuhören, akzeptieren, dass Veränderungen Zeit brauchen, jedes System ist unterschiedlich

2. Abwehr / Ärger

Ziel: erste Chancen nutzen für die Entscheidung, sich selbst zu verändern

Wege: fehlende sachliche Infos ergänzen, Kummerkasten, Klagemauer, erste neue Szenarien entwickeln

3. Rationale Einsicht

Ziel: Unterstützung bei den neuen Anforderungen bieten, Unsicherheit zulassen, Zugang zu eigenen Gefühlen bekommen

Wege: Bestärken, bestätigen, nächste Schritte erklären, vorsichtig zu Gefühlen hinführen: Wie geht es Dir?

4. Emotionale Akzeptanz

Ziel: emotionale Beteiligung ausdrücklich erlauben & fordern.

Wege: Akzeptieren von Schuldzuweisungen wie Wut, Angst, Trauer..., Was brauchst Du jetzt?

5. Neugier / Lernen

Ziel: Experimentieren zulassen, neues Verhalten fördern

Wege: Weiterbildungen, Gestaltungsspielraum, Innovationsworkshops

6. Selbstvertrauen / Erleuchtung

Ziel: Anerkennen, wie das eigene Verhalten zu Konsequenzen geführt hat, Kompetenzen & Strategien umsetzen

Wege: gemeinsam feiern, Anerkennung im Team aussprechen, Retrospektiven über die gemeinsamen Lernerfolge und Entwicklungsschritte

Wie können Sie die Kurve nutzen?

Gemeinsam im Team können Sie sich die folgenden Fragen stellen:

- Wo stehe ich? Mein Team? Meine Abteilung? Mein Haus?
- Was kann ich tun, um in die nächste Phase überzuleiten?

Hinweis: Oftmals müssen wir die eine oder andere Schleife nochmals drehen, z.B. von der rationalen Einsicht in die Wut, dann wieder in die rationale Einsicht, um irgendwann in der Trauerphase das Alte loszulassen.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte gerne unter christina@barandun.de.