

# DEN WANDEL AKTIV & LEICHT GESTALTEN

—  
ULRIKE BERGMANN

**W**ie oft haben wir diesen Satz schon gehört: *Das einzig Konstante ist der Wandel. Oder die Veränderung. Jetzt sind wir mit-tendrinn. Nichts bleibt, wie es ist – auch wenn wir uns immer wieder etwas anderes wünschen. Auch wenn unser Leben aus einer Ab-folge von Veränderungen besteht – kleinen und großen, freiwilligen und unfreiwilligen, unbewusst gewählten und aktiv gestalteten – fällt es den meisten Menschen doch schwer, sich darauf einzulassen. Wie dies besser und leichter gelingt, zeige ich in diesem Beitrag.*

Eines steht fest: Wir leben in einer Wandelzeit. Im Gegensatz zu Veränderungsphasen, in denen es um eine Anpassung von Vorhandenem geht, erleben viele diese Zeit als einen Wendepunkt – im Rückblick werden wir dies noch viel stärker wahrnehmen. Je bewusster wir mit diesem Wandel umgehen, desto besser können wir ihn steuern und in die von uns gewünschte Richtung lenken. Denn darin steckt die vielleicht größte Chance, unser Leben neu, anders und vor allem für uns passend zu gestalten.

Anhand von fünf Schritten entsteht ein individueller Weg, jeder Art von Veränderung oder Wandel erfolgreich

zu begegnen und das Beste entstehen zu lassen. Dafür dienen die Buchstaben von WANDEL als Wegweiser.

## 5 SCHRITTE UND EIN ERGEBNIS

### SCHRITT 1: W-AHLMÖGLICHKEITEN ERKENNEN

In Situationen wie im Frühjahr 2020, mit vielen Einschränkungen und Restriktionen, erleben viele Menschen eine Form der Ohnmacht und das Gefühl, keine Wahl zu haben. Auch wenn es sich häufig anders anfühlt: Wir haben IMMER eine Wahl. Es stellt sich lediglich die Frage: *Bin ich bereit die Folgen oder Konsequenzen meiner Wahl zu tragen?*

Nehmen wir die Situation, wie sie über Wochen herrschte: Lockdown mit Ausgangsbeschränkungen, die je nach Region unterschiedlich restriktiv waren. Es gab Menschen, die diese einfach ignoriert haben. Wie ein junger Mann in einem Pariser Vorort, der mehrfach von der Polizei auf der Straße aufgegriffen wurde, obwohl dort Wohnungen nur mit schriftlicher Erlaubnis verlassen werden durften. Er war

bereit, lieber die drastischen finanziellen Strafen auf sich zu nehmen, als ständig mit sechs weiteren Personen in einer 2-Zimmer-Wohnung eingesperrt zu sein. Sicher ist dies eine Situation, der die wenigsten von uns ausgesetzt waren – und doch durften wir uns alle immer wieder die Frage stellen: *Welche Wahl habe ich jetzt?*

Hier stellt sich zudem die Frage: *Wie gehe ich grundsätzlich mit Einschränkungen oder Veränderungen um?*

Kämpfe ich dagegen an oder bin ich bereit, mit den Umständen zu fließen und sie als Teil meiner persönlichen Entwicklung zu betrachten? Welchen Unterschied macht dies?

### SCHRITT 2: A-NNEHMEN, WAS IST

Aufbauend auf dem ersten Schritt geht es an dieser Stelle um die innere Haltung, mit der wir – nicht nur in Wandelphasen – unterwegs sind. Wir können starr an dem festhalten, was wir gewohnt sind und was uns lieb und manchmal teuer geworden ist. Wir können mit dem Strom fließen und neue Möglichkeiten entdecken. Wir können uns an die Gegebenheiten anpassen, Spielräume erkennen und diese nutzen. Die Entscheidung wird umso leichter, wenn wir erkennen, dass es in uns einen unveränderlichen Kern gibt, der uns sicher durch die größten Stürme trägt. Es ist der Teil in uns, der uns Halt gibt und uns die Gewissheit vermittelt, dass am Ende alles gut wird. Dies kann der Moment sein, innezuhalten und sich bewusst zu machen: *Was gibt mir in turbulenten Zeiten Halt und trägt mich*

*durch den Sturm?*

In der Verbindung mit dieser inneren Kraft lässt sich auch annehmen, was gerade ist. Wir vertrauen darauf, dass uns diese Kraft über alles hinweg trägt. Daraus entsteht ein inneres »Ja«. Dies führt uns zu neuen Möglichkeiten und hilft uns, eine innere Schockstarre aufzulösen. So erkennen wir auch, dass es von *Chan-G-e*, dem englischen Wort für Wandel, nur ein kleiner Schritt zu *Chan-C-e* ist.

Daraus entsteht die Frage: *Welche Chancen bietet die Veränderung für mich und meine Umgebung?* Je mehr Antworten wir hierzu finden, umso leichter wird es, diese als Trittsteine auf dem Weg ins Neue zu nutzen.

### SCHRITT 3: N-EUGIERIG SEIN

Ein großes Hindernis auf dem Weg des Wandels ist unser Kontroll-Bedürfnis. Wie gerne wüssten wir schon jetzt, was kommen wird und wie unser Part darin aussehen wird. Hier sind Verstand und Ego am Werk. Beide haben die Aufgabe, uns vor Unvorhergesehenem zu schützen und dafür zu sorgen, dass uns nichts passiert. Dabei stützen sie sich auf vergangene Erfahrungen, die sie in die Zukunft richten. Das ist im gegenwärtigen Wandel wenig hilfreich.

Ein Kennzeichen von Wandel ist, dass niemand wirklich voraussagen kann, wie die Zukunft aussehen wird. Alles ist offen. Das Potential schier grenzenlos – wenn wir dazu bereit sind, Erwartungen, wie die Dinge zu sein haben, und überholte Konzepte loszulassen. Dafür müssen wir uns darauf einlassen, mit dem Wandel zu fließen und die Geschenke entlang des Lebensstroms entgegen zu nehmen. So wie es ein Sprichwort ausdrückt: *»Wer mit beiden Händen festhält, kann keine Geschenke annehmen.«*

So erleben es derzeit viele Menschen. Jahrelang haben sie darum gerungen, von Zuhause aus arbeiten zu dürfen. Über Wochen war dies nun der Normalfall. Jetzt sind sie nicht mehr bereit, davon abzuweichen. Auf diese Weise wird aus einem Müssen (Anwesenheitspflicht) ein Wollen (selbstbestimmt arbeiten und an Ergebnissen gemessen werden).

Das lässt sich auf viele Bereiche übertragen – und führt zur nächsten Frage:

*Welche Lebensqualität möchte ich durch den Wandel unterstützen und erreichen?*

Viele Menschen haben in den letzten Monaten erkannt, dass das bisherige Mantra »größer – schneller – weiter« so gar nicht mehr zieht und sie sich nach einem anderen Mantra sehnen. Für viele lautet dieses: tiefer – freier – leichter.

### SCHRITT 4: D-ANKBARKEIT ALS RITUAL

Viele haben bereits erlebt, wie hilfreich und wirkungsvoll Dankbarkeit ist und es als Ritual in ihr Leben integriert. Gerade in herausfordernden Zeiten kann ein Dankbarkeitsritual helfen, widrige Situationen anzunehmen und sie sogar zu wandeln. Wie diese Übung zeigt, die ich kürzlich in einem Online-Treffen ausprobiert habe.

Finde das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Körper. Wo in dir ist es zu Hause?

Dehne dieses Gefühl aus – immer weiter, bis in jede Zelle deines Körpers, – bis es dich voll und ganz erfüllt ...

Bleibe mit diesem Gefühl verbunden, während du an eine Situation denkst, die nicht so gut verlaufen ist ...

Kannst du beides nebeneinander halten?

Was verändert sich dadurch?

Mache dir täglich und am besten abends bewusst: *Für welche drei Dinge bin ich heute dankbar?*

Es geht nicht um großartige Dinge, sondern um die Kleinigkeiten, die wir gerne übersehen: das kurze Gespräch mit einer Nachbarin über den Gartenzaun hinweg, der Duft der Rosen auf dem Weg in den Ort, ein leckeres Mittagessen, das wir uns zubereitet haben.



### SCHRITT 5: E-NERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT

Auch schon oft gehört – doch wie zeigt sich dies in Zeiten des Wandels?

Zum Beispiel daran, wie viel Aufwand wir betreiben, um alles beim Alten zu belassen. Oder daran, wie viel Anstrengung wir in unsere Ziele stecken. Anhand einer Frage mit einer Skala lässt sich dies leicht erkennen:

*Auf einer Skala von 0-10: Wie viel Anstrengung steckst du in deine Aufgaben / Ziele?*

Lass die Antwort einfach auftauchen. Unser Inneres weiß dies genau, wir müssen nur darauf achten.

Was wäre, wenn du das Wechselspiel zwischen Anstrengung / Aufwand und Ergebnis verändern würdest, hin zu mit weniger Aufwand BESERE Ergebnisse erreichen?

Einmal darüber nachzudenken, was die Worte »einfach« und »leicht« in uns auslösen, ist ein Anfang, um besser mit der eigenen Energie umzugehen und sie in das zu investieren, was wir WIRKLICH und von Herzen wollen. Gerade diese Wandelzeiten bieten sich dafür an.

Dafür ist es hilfreich, sich die Frage zu stellen:

*Möchte ich weiterhin so viel Energie in meine Aufgaben oder meine Ziele stecken? Was könnte ich verändern, damit es leichter geht?*

Viele Menschen haben in den letzten Monaten entdeckt, dass sie an vielen Stellen – wie Konsum, Reisen, Ernährung – weniger oder anderes brauchen als zuvor gedacht. Diese Zwangspause hat vielen gezeigt, was wirklich wichtig ist und was weniger. Sie haben sich Gedanken darüber gemacht, was sie künftig wirklich wollen. Ein Punkt, den ich öfter gehört habe, war dieser:

### WUNSCHERGEBNIS: L-EICHTIGKEIT

So steht am Ende von WANDEL der tiefe Wunsch, das Leben möge einfach leichter sein. Dies erfordert, dass wir auf unseren Energiefluss achten und ihn steuern, auf manches verzichten, was selbstverständlich war und sich nun als überflüssig erweist.

Mit den zuvor genannten Schritten lässt sich unser persönlicher Energiefluss steuern. Dieser

ist Voraussetzung dafür, dass die gewünschten Veränderungen bis hin zum großen Wandel mit einem größtmöglichen Maß an Leichtigkeit tatsächlich Wirklichkeit werden. Wir haben es in der Hand: durch unsere Wahl, das Annehmen der Situation, Neugier auf die sich zeigenden Möglichkeiten, Dankbarkeit für alles, was ist, und der Steuerung unseres Energieflusses.



Ulrike Bergmann begleitet seit 25 Jahren Menschen, die sinnvoll arbeiten und etwas bewegen oder verändern wollen. In Beratungen, Workshops und Coachinggruppen ermutigt und begleitet sie lebenserfahrene Frauen, ihr wahres Potential zu entdecken und ihren eigenen Weg in Leichtigkeit und Klarheit zu gehen. Jetzt startet sie eine Reihe von MUT-Briefen, die für diese Wandelzeit Impulse, Hilfestellung und Vorbilder liefern.

[www.die-mutmacherin.de](http://www.die-mutmacherin.de)