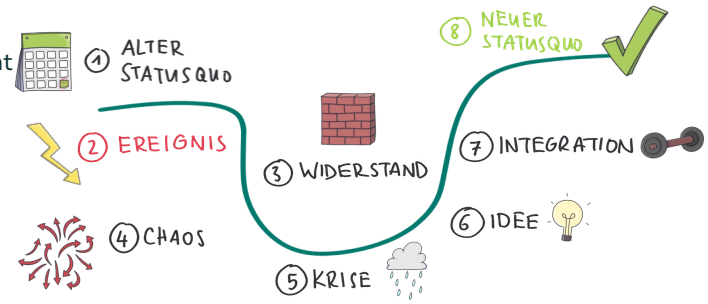
MINDSNACK#19:
VERÄNDERUNG FÜHLT SICH OFT AN WIE KONTROLLVERLUST

I. DAS VERÄNDERUNGSMODELL

nach Satir zeigt typische Phasen, die Menschen in Umbruchzeiten durchlaufen, da Veränderung nie linear ist. Dieses Handout hilft dir, einzuordnen, wo du gerade stehst – und was dir in der jeweiligen Phase gut tun kann.

1. **Status quo** – Es läuft wie immer.
2. **Fremdimpuls** – Plötzlich verändert sich etwas.
3. **Widerstand** – Erste Reaktionen: Ablehnung, nicht wahr haben wollen.
4. **Chaos** – Verunsicherung, Kontrollverlust, alte Muster greifen nicht mehr.
5. **Krise** – Tiefpunkt. Nichts ist mehr wie es war.
6. **Idee** – Erste Ansätze, neue Wege zu denken.
7. **Integration** – Neues wird ausprobiert, Routinen entstehen.
8. **Neuer Status quo** – Stabilität auf neuem Level.



II. GEDANKENIMPULSE

Gedankenimpulse, die dir helfen können in der **ersten Hälfte** der Kurve:

- „Es darf sich chaotisch anfühlen – das heißt nicht, dass ich gescheitert bin.“
- „Veränderung ist ein Prozess – nicht ein Plan.“
- “Jede Veränderung beginnt mit dem ersten kleinen Schritt”
- „Ideen wirken manchmal klein – sind aber oft der Anfang von Wandel.“
- ...

Platz für deinen persönlichen Satz, der dich stärkt:

_____

_____

_____

Gedankenimpulse, die dir helfen können in der **zweiten Hälfte** der Kurve:

- “Was habe ich trotz allem nicht verloren?“
- „Welche Erfahrung habe ich schon einmal gemeistert, die mir heute Mut geben können?“
- “Ich bin nicht allein - ich hole mir Hilfe!”
- „Was will ich ausprobieren – ohne dass es perfekt sein muss?“
- ....

Platz für deine persönliche Idee, der du nachgehst:

_____

_____

_____

III. REFLEXIONSFRAGEN

1. Erkennen – Was ist gerade wirklich los?
2. Erlauben – Welche Gefühle darf ich anerkennen, ohne sie lösen zu müssen?
3. Erproben – Was ist ein nächster kleiner Schritt – kein großer Plan?
4. Einbetten – Was oder wer kann mir helfen, das Neue zu stabilisieren?

Was möchte ich mir für meinen weiteren Weg mitnehmen?

_____

_____

_____

_____