

# intrinsisch motivierte Veränderung

Bei Veränderungen denken viele zuerst an von außen kommende, ungewollte, bzw. nicht beeinflussbare Veränderungen. Aber Veränderungen können auch von innen heraus angestoßen werden. In der Regel entsteht der Wunsch nach **Veränderungen aus einer Unzufriedenheit**.

Da das Bekannte immer mehr Sicherheit gibt, als das Unbekannte - egal wie unzufrieden man mit der Situation ist – fallen auch diese Veränderungen oder der Entschluss zu einer Veränderung häufig schwer.

Beim Treffen der Entscheidung für oder gegen eine selbstinitiierte Veränderung können folgende **Überlegungen** helfen.

- Wie kann der Lebensbereich im Optimalfall nach der Veränderung aussehen? Was muss dafür eintreten, bzw. was ist dafür zu beachten?
- Was kann im schlimmsten Fall passieren? Was wäre dann zu tun? Wie kann der schlimmste Fall ggf. im Vorfeld abgemildert werden? Gibt es ein „zurück“?

**Nehmen Sie sich Zeit** diese Fragen zu beantworten. Lassen Sie es sich durch den Kopf gehen, ohne Zeitdruck. Setzen Sie sich aber eine realistische Deadline, bis wann Sie eine Entscheidung getroffen haben wollen.

Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass Sie **keine große Veränderung wagen wollen**. Welche Möglichkeiten haben Sie die nicht zufriedenstellende Situation angenehmer zu gestalten?

Manche Gegebenheiten lassen sich mit einer Veränderung auch nicht beseitigen. Dann sollten Sie sich die Frage stellen, ob Sie **Ihre Einstellung ändern** können?

Bei allen Bedenken gegenüber Veränderungen lohnt der Blick ans Ende des Lebens. Menschen im hohen Alter bedauern, all die Dinge, die sie nicht getan oder verändert haben.

Veränderungen bergen immer Ungewissheit in sich und diese kann Angst machen. Hoffentlich haben die Tipps der letzten Monate Ihnen geholfen mit kommenden Veränderungen souveräner und Selbstbestimmt nicht Angstbestimmt umzugehen.

**Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:**

Die MitarbeiterBerater **stg...**

Wenn Sie generell Ideen für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

**Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn