

Angst vor Veränderung?

Wie ich es schaffe, meine Emotionen zu regulieren, damit ich handlungsfähig bleibe?

In der heutigen schnelllebigen Zeit gehören Veränderungen zum Alltag. Um es mit Rudolf von Bennigsen-Foerder (1926 – 89, Vorstandsvors. Veba AG) zu sagen „Stillstand ist Rückschritt.“

Dieses gilt nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch noch mehr im geschäftlichen und nicht zuletzt im Hinblick auf den gesellschaftlichen Wandel. Die Menschen, gleich in welcher gesellschaftlichen Position sie sich befinden, reagieren auf Veränderungen in unterschiedlicher Art und Weise. Es können Unsicherheiten oder starke Ängste entstehen, die die Leistungs- und Urteilsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich beeinflussen oder sogar blockieren können.

Von welchen Faktoren dieses abhängig ist, erläuterte am 6. April 2016 bei unserem bdvb-Treff anschaulich Frau Heike Wittrowski, die sich als Coach und Trainerin im PersonalChangeManagement mit diesen Themen seit mehr als 15 Jahren beschäftigt.



Sie führte aus, dass die Persönlichkeit von Vererbung und Umwelt geformt wird und Veränderungen sowohl im beruflichen und privaten Bereich zu unserem Alltag gehören, für uns eine Herausforderung darstellen und einen

Veränderungsprozess in die Wege leiten. Dieser basiert auf den vier wichtigen Bausteinen: Einsicht – Bereitschaft – Handlung – Disziplin.

Günstige Faktoren für eine Veränderung stellen unter anderem Resilienz als psychische Widerstandskraft zum Aufbau einer stabilen Persönlichkeit, die es aufzubauen gilt: Also Kompetenzen erweitern und vertiefen!

Aber wie gelingt und dieser unumgängliche Wandel? Hierzu steht ein umfangreiches Instrumentarium zur Verfügung bestehend aus einer angepassten Mischung von Coaching, Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung, Erweiterung von Kompetenzen durch Training, Seminare und auch Selbsterfahrung, Psychotherapie, Entspannungstraining und Mediation. Diese Möglichkeiten erläuterte Heike Wittrowski äußerst einführend und fachkundig den nahezu 20 Teilnehmern.

Rege Diskussionsbeiträge während des und der erst spät abebbenden Diskussion machten diese Veranstaltung wiederum zu einem Gewinn für die zahlreich erschienenen bdvb-Mitglieder und Gäste.

In anschließenden Einzelgesprächen – nachvollziehbar „out of the records“ – wurde deutlich, dass unser Netzwerk der Ökonomen eine Plattform bietet, auch sensible Themen sach- und fachgerecht im Sinne unserer Mitglieder und Gäste unseren vierwöchentlichen rege besuchten Veranstaltungen zu behandeln.

10.4.2016 /UT/GB