



**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir Menschen sind „Gewohnheitstiere“ und mögen Veränderungen nicht so, zu mindestens nicht die, die wir nicht selbst herbeigeführt haben. Das liegt u.a. daran, dass jede Routine uns dabei hilft, Energie zu sparen. Oder andersrum: Veränderungen sind mit Stress verbunden und anstrengend. Außerdem neigen wir dazu, uns das Schlimmste auszumalen. Die Entscheidungspsychologie zeigt in eindrücklichen Experimenten, dass wir empfindlicher für Verluste als für Gewinne sind. Es schmerzt uns beispielsweise mehr, den schlechten Job zu verlieren, als die Chance auf einen guten Job zu verpassen.

**Wir leiden mehr in der Vorstellung  
als in der Realität.**

- SENECA

**hapily**

Zugleich gehören Veränderungen zum Leben dazu. In Zeiten wie diesen vielleicht besonders: Wir müssen unsere Freizeitroutinen verändern; dürfen gerade nicht feiern und reisen, wie wir wollen; werden ins Homeoffice mit komplett anderen Arbeitsabläufen geschickt oder sind von Kurzarbeit oder sogar Kündigung bedroht.

Diese oder auch andere berufliche und private Veränderungssituationen (Abteilungswechsel, neuer Chef, Trennung, Schicksalsschläge etc.) wünscht man keinem, denn sie sind häufig – zumindest zunächst – mit Schmerz, Trauer, Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Und doch sind dies auch Situationen, die denen wir in unserem Leben eine entscheidende – vielleicht positivere - Wendung herbeiführen können.

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“ — Konfuzius



Veränderungen werden häufig von außen hervorgerufen, so wie die Coronapandemie. Dann fühlt es sich so an, als würde uns der Boden unter den Füßen weggezogen werden. Und daher klingt der folgende Satz vielleicht etwas hart, doch...

Es liegt an uns, wie wir mit den Veränderungen umgehen wollen!

Wir können hadern, schimpfen, die Schuld bei jemanden suchen, aggressiv werden, in tiefe Traurigkeit verfallen... Diese Gefühle und Verhaltensweisen dürfen sicher für den Moment sein, doch auf Dauer sind sie wenig hilfreich für uns.

### **Was kann also helfen, um Veränderungen anzunehmen und mit ihnen umzugehen?**

Ein wesentlicher Punkt bei Veränderungen ist, dass wir die Kontrolle verlieren. Nicht zu wissen, was passiert und wie man mit der Situation umgehen soll, ist unangenehm. Nehmen wir also wieder das allgegenwärtige Thema Corona: Wann wird es einen Impfstoff geben? Würde ich mich überhaupt impfen lassen? Wann wird es zuverlässig wirksame Medikamente zur Behandlung von Covid-19 geben? Wie lange müssen wir uns noch einschränken? Wann wird es privat wie beruflich endlich wieder ein „normales“ Leben wie vor Corona geben? Wird es das überhaupt?

Zugegeben: Auf diese Fragen gibt es gerade keine Antworten. Wir müssen abwarten und können diese Situation nicht kontrollieren. Aber es gibt Dinge, *die* wir jetzt kontrollieren können und das sollten wir tun:

Wie gestalte ich meinen Alltag?

Was tut mir gut und was davon werde ich heute tun?

Welche Menschen möchte ich gerade um mich haben?

Was sind meine Ziele für jetzt und die Zukunft?

Was kann ich konkret tun, um diese zu erreichen?

Sie merken schon: Es geht darum, zu planen, zu entscheiden und zu tun! Werden Sie aktiv, nehmen Sie Dinge in Angriff und gestalten Sie Ihre momentane Situation und Ihre Gefühle in jedem Moment – und sei er auch noch so klein!

Was wir verhindern sollten, ist in Zeiten von unkontrollierbaren Veränderungen „die schlechteste Zeit unseres Lebens“ zu haben. Sich hängen lassen, die Dinge geschehen lassen, die Last ertragen und auf bessere Zeiten zu warten, wäre vielleicht die einfachste Möglichkeit, jedoch nicht die, die uns zufrieden macht und vorantreibt. Denn das ist eine passive, unmündige Haltung, aus der nichts Gutes entstehen kann.

Unter [www.einguterplan.de/einguterwinter](http://www.einguterplan.de/einguterwinter) finden Sie ein kostenloses Krisentagebuch zu Ihrer privaten Nutzung mit hilfreichen Anleitungen für diesen besonderen Winter. Dass was Sie hier lernen, ist jedoch auf andere Krisen und ungewollten Veränderungen übertragbar. Schauen Sie doch mal rein und versuchen sich mal für ein bis zwei Wochen. Wenn Sie merken, das Planen und Gestalten tut Ihnen gut, machen Sie weiter. Und dann kommt der Frühling....

Bildquelle:

Chris Lawton on Unsplash

Textquellen:

<https://kanyu-zentrum.de/besser-mit-veraenderungen-umgehen/>

<https://www.talamo.co/hochsensibilitaet/mit-veraenderungen-umgehen/#chfy-coo-check-save>

[www.einguterplan.de/einguterwinter](http://www.einguterplan.de/einguterwinter)