

4 Zimmer der Veränderung

Claes F. Janssen

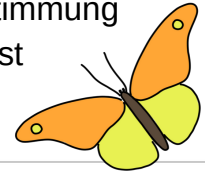


Zufriedenheit

Komfortzone, Status Quo
Stolz, Freude, Routine, Sicherheit,
Selbstvertrauen
GENIESSEN

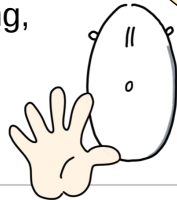
Erneuerung

Neugierde, Spaß, Aufbruchstimmung
aber auch: Rückschläge, Frust
ANPACKEN



Verleugnung

Konfrontation mit der Veränderung,
Widerstand, Trotz, Zorn,
Verachtung, Schock
FESTHALTEN



Verwirrung

Chaos, Lähmung, Angst,
Trauer, Frust,
zwischen "Verwirrung" & "Erneuerung"
LOSLASSEN



Wenn wir in schwierigen Veränderungen stecken, macht es Sinn, sich das Modell **Die 4 Zimmer der Veränderung** ins Gedächtnis zu rufen. Das erklärt auf einfache und nachvollziehbare Weise, wie wir Menschen Veränderung erleben. Und zwar so:

Zimmer 1. ZUFRIEDENHEIT

Unsere Welt ist in Ordnung. Wir fühlen uns wohl, denken nicht darüber nach, dass das mal anders sein könnte und genießen einfach unser Leben.

Zimmer 2. VERLEUGNUNG

Eine mehr oder weniger große Veränderung hat sich ereignet, aber wir können oder wollen das nicht wahrhaben. Noch nicht. Wir blocken ab, gehen in Widerstand.

Die Dauer der einzelnen Phasen kann variieren und ist bei jedem Mensch und in jeder Veränderung unterschiedlich. Und ob wir wollen oder nicht, müssen wir stets alle Phasen durchschreiten. Abkürzungen gibt es nicht.

Wenn wir wissen, wie Veränderung abläuft, lässt uns das gefasster durch 'turbulente' Zeiten gehen. Außerdem wird der Veränderungsprozess damit sinnvoll und nachhaltig. Das Modell eignet sich für den Einsatz im Coaching und in Teamentwicklungen. Viel Spaß mit dem Modell und wertvolle Erkenntnisse in jeder Veränderung!



Zimmer 3. VERWIRRUNG

Leugnen hat keinen Zweck mehr. Wir können nicht länger an unserer Scheinwelt festhalten und lassen los. Die Veränderung hat uns jetzt im Griff. Wir erfahren Schmerz, Chaos, Lähmung.

Zimmer 4. ERNEUERUNG

Der Schmerz lässt nach. Neugierig blicken wir auf die neue Situation und packen sie an. Wir gehen raus aus der Opferhaltung. Aber Vorsicht, hier lauern auch Rückschläge, die uns nochmal in Zimmer Nr. 3 katapultieren können!