

*Souveräner Umgang
mit
„Unsicherheiten &
Veränderungen“*



Herzliche willkommen

Hanspeter Fausch

Steckbrief



- Organisationspsychologe IAP / ZHAW
- CAS in Change Management & Organisationsberatung
- MAS in Coaching & Supervision
- Teamentwickler in diversen Organisationen
- Moderator für berufliche Entwicklung und Leadership Themen
- Mental- und Persönlichkeitstrainer (Neurologisch und psychologisch begründet)
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Krisenintervention bei Organisationen

Zielsetzungen der nächsten 60 Minuten

- 😉 Ereignisse treffen selten plötzlich ein «Mise en Place, ist der halbe Service»!
- 😉 Die Veränderung ist gewiss; «Gewöhnen Sie sich daran».
- 😉 Maslov hat immer noch seine Daseinsberechtigung / Praxisbeispiele.
- 😉 Das Leben wackelt einfach so dahin. Möglicher Ansatz, wie man diffuse Ängste und Unsicherheiten konkretisiert und dadurch abbaut.

Gedankenexperiment



- Welche Vorkehrungen haben Sie getroffen, wenn Ihnen nächste Woche gekündigt würde?

Fragen, die ich mir dazu stellen sollte:

- Lohnfortzahlung, bei Kündigung
- Wie schätze ich meine Chancen ein, dass ich in dieser Zeit eine neue Stelle finde?
- Wie flexibel schätze ich mich ein, wenn ich eine andere Funktion zu übernehmen hätte oder meinen Arbeitsort wechseln müsste?
- Was würden wohl meine Eltern / Familie / Freunde sagen oder denken, wenn ich Stellenlos würde und ihnen das mitteilen müsste?
- Etc.

Lessons learned: «Gedankenexperiment»



- ☑ Veränderungen schlagen in Widerstand um, wenn man die Ängste diffus beibehält und diese nicht auf Lösungsalternativen untersucht.
- ☑ In Szenarien Denken ist die effizienteste Strategie, um Ängste und Widerstände abzubauen.
- ☑ Es ist neuronal sinnvoll, in Szenarien zu denken, weil dadurch das Gehirn neuronale Verbindungen aufbaut, auf die es dann zurückgreifen kann, falls ein solcher Fall eintrifft.

Der Held vom Hudson River



- Warum ist Herr Sullenberger mit seiner Crew diese «bisher unmögliche Landung» auf dem Hudson River gelungen?



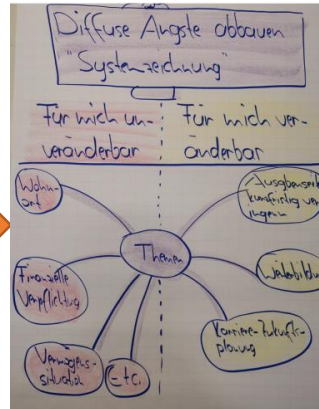
- Eigendialoge
- Innere Haltung
- Handlungen

Lessons learned: «J. Sullenberger»



- ☑ Lernen in Szenarien zu Denken (Flugsimulator).
- ☑ Vertrauen Sie in Ihre eigenen Kompetenzen.
- ☑ Partner (Co-Pilot), der Sullenberger vertraute (Sprechen Sie mit nahe stehenden Personen über mögliche und «unmögliche» Veränderungen).
- ☑ Vertrauen Sie darauf, dass es immer Lösungen gibt.

Mögliches methodisches vorgehen um Widerstand und diffuse Ängste abzubauen



Erstellen Sie eine Systemzeichnung, das entspannt!

Für mich unveränderbar (Unvorstellbar)

- Ort, wo ich wohne
- Finanzielle Verpflichtungen (Kinder?)
- Vermögenssituation (Bevorstehende Erbschaft?)
- Was noch?

Für mich veränderbar (Vorstellbar)

- Ausgabenseite kurzfristig verringern (Günstigere Wohnung / Günstigeres Haus / Grössere Ausgabenposten überprüfen).
- Weiterbildungen anstreben, das mich attraktiver im Arbeitsmarkt hält.
- Mit Arbeitgeber Karriere- bzw. Zukunftsplanung konkret besprechen (Nächste 2 – 4 Jahre)
- Was noch?

Lessons learned: «Systemzeichnung»



- ☑ Wenn man Ängste konkretisiert und mögliche Gegenstrategien entwickelt, wird der Stachel der Ungewissheit gezogen.
- ☑ Es ist vitalisierend & lustvoll in Szenarien zu Denken sowie mit nahestehenden Personen zu sprechen, das erfrischt den Geist.
- ☑ Mit Vertrauten über Ängste und persönliche Widerstände zu sprechen, schafft ein Wir-Gefühl, weil es anderen genau gleich ergeht, wie Ihnen.

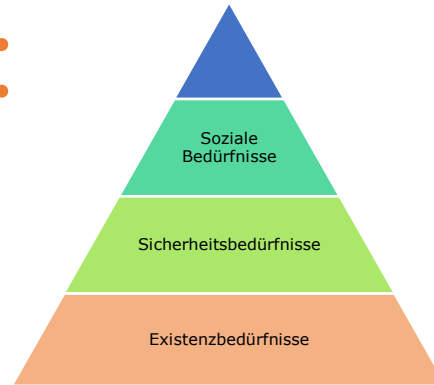
Maslow und die Neurologie



Ausschüttung von ...

- ... Stresshormonen
- ... Entspannungs- und Glückshormonen

Lessons learned: «Maslov und die Neurologie»



- ☑ Wir müssen Stabilität in den Sicherheits- und sozialen Bedürfnissen herstellen, damit es im Gehirn ruhig wird.
- ☑ Unser Gehirn reagiert positiv darauf, wenn wir für mögliche Veränderungen Lösungsansätze bereit halten.

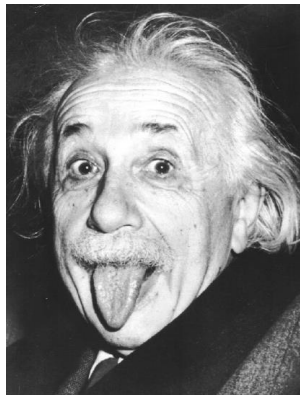
Zu guter Letzt «zwei Klosprüche», die unser Thema unterstreicht

Henry Ford:



- Whether you think «You can do it or not”, You will definitely proved right.
- Ob Du Denkst Du kannst es oder nicht, Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.

Albert Einstein:



- Halte Dich Fern von negativ denkenden Menschen – denn sie haben für jede Lösung ein Problem.

*Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit*

