

# *Mein Buch der Veränderungen*

*Gelassen und sicher  
Platz für neues Glück  
schaffen*

*von Maia Luna*





Maia Luna

„Wenn der Wind der Veränderung weht,  
dann bauen einige Menschen Mauern ...  
und andere Windmühlen!“

(Chinesisches Sprichwort)



Maia Luna

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Platz für Neues schaffen – Veränderungen gelassen meistern	3
Veränderung ist nicht gleich Veränderung	5
Neues und Unbekanntes machen uns Angst	6
Test: Hast du Angst vor Veränderung?	7
Darum sind Veränderungen für uns wichtig	8
Die Phasen der Veränderung	9
Die 5 positiven Effekte der Veränderung	11
Mit Veränderungen im Leben richtig umgehen	13
5 praktische Tipps, um Veränderungen besser zu bewältigen	14
Daran merkst du, dass es Zeit für eine Veränderung ist	16
Test: Bist du bereit für Veränderungen in deinem Leben	18
Starte deine Veränderung in dir	21
Meine wertvollste Veränderung im Leben war ...	22
Wie hat sich dadurch mein Leben verändert ...	23
Was möchte ich jetzt in meinem Leben verändern?	24
Mit welcher Veränderung möchte ich beginnen?	25
Mein neues Ziel ist ...	27
Warum ist das für mich so wichtig?	28
Was wird sich alles positiv verändern?	29
Welche Schritte muss ich gehen ...	30
Macht mich das unsicher?	32
Warum überhaupt?	33
Das sind meine Erfolgserlebnisse auf dem Weg ...	34

## Vorwort

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, sagte einst Heraklit und brachte es auf den Punkt. Selbst wenn wir uns nach Sicherheit sehnen, so befinden sich doch alle Dinge in einem stetigen Fluss – in uns und um uns herum.

Dabei bilden Veränderung und Weiterentwicklung die wichtigen Grundsteine in unserem Leben, um der Mensch zu werden, der wir gern sein möchten und können. Jedoch sind Veränderungen nicht immer angenehm und gern versuchen wir, ihnen lieber aus dem Weg zu gehen.



Diese Strategie ist jedoch nicht immer die beste. Denn sobald wir das Gefühl haben, dass wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und aktiv daran arbeiten können, fühlen wir uns lebendig, mutig und stark.

Wir stellen uns den neuen Herausforderungen gern, denn wir haben ein klares Ziel vor Augen. Wir können dann diese kraftvolle Dynamik nutzen, um uns für Neues zu öffnen und unser Leben aktiv zu gestalten.

Genau darum geht es in diesem Buch der Veränderungen. Denn vielleicht ist es für jeden von uns wichtig, sich einmal eine Auszeit zu nehmen und über sich selbst und sein Leben zu reflektieren.

Da tauchen dann Fragen auf wie:

- ❖ Was läuft gerade gut in meinem Leben?
- ❖ Mit welchem Lebensbereich bin ich aktuell unzufrieden?
- ❖ An welcher Stelle könnte es besser laufen und was kann ich dafür unternehmen?
- ❖ Was möchte ich gern in meinem Leben ändern?



In diesem kleinen Buch der Veränderungen findest du viele interessante Erklärungen, die es dir einfacher machen, zu verstehen, warum Veränderungen für den einen scheinbar einfacher sind als für den anderen.

Und dich erwarten auch viele praktische Test und Anleitungen, die dich auf deinem Weg der Veränderung unterstützen. So bekommst du die Möglichkeit, eine vollkommen neue Sicht auf die Dinge zu bekommen mit vielen interessanten Denkanstößen. Und vielleicht sogar wichtigen Erkenntnissen über dich und dein Leben.

Ich wünsche dir viel Freude mit meinem kleinen Büchlein.

In Liebe

*deine Maia Luna*



[www.maia-lebensberatung.com](http://www.maia-lebensberatung.com)



## Platz für Neues schaffen – Veränderungen gelassen meistern

Veränderungen, Neuordnungen und Wandel gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen. Schon Johann Wolfgang von Goethe stellte fest: „Man sieht die Blumen welken und die Blätter fallen. Aber man sieht auch Früchte reifen und neue Knospen keimen. Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.“

Demzufolge sind Veränderungen ein natürlicher Teil unseres Lebens. Aber warum fallen sie uns so schwer? Und warum machen sie uns Angst? Warum verharren wir lieber in Situationen, die uns nicht guttun, statt sie zu ändern?

Die Angst vor Veränderung ist weitverbreitet. Gern machen wir es uns gemütlich in unserer Komfortzone mit all den Gewohnheiten, Routinen und bekannten Dingen in unserem Alltag. Liegen Veränderungen in der Luft, dann werfen diese Zweifel und Ängste auf. Denn wir wissen nie genau, was sich alles verändern wird. Und gern klammern wir uns dann an das Bewährte und Bekannte und wehren uns gegen Neuerungen.

Nur leider funktioniert das im Leben aber nicht. Veränderungen und Wandel gehören dazu und sie lassen sich nicht für immer verhindern oder aufhalten. Und mit Sicherheit hast auch du schon unzählige Veränderungen in deinem Leben erlebt.

Seit Kindesbeinen leben wir Veränderungen: vom Kindergarten über die Schule, Uni oder Ausbildung bis hin zum Berufsleben. Meist verbunden mit Umzügen in eine neue Stadt, in eine neue Wohnung mit einem neuen Umfeld und Freunden.

Sowohl im Job und im Privatleben gibt es immer wieder Wendepunkte in unserem Leben. Und trotzdem wir sie schon so häufig erlebt haben, sträuben wir uns dennoch, wenn die Zeichen wieder einmal auf Veränderung stehen.

Das kann mehrere Gründe haben:

- ❖ Vielleicht haben wir mit Veränderungen schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht und möchten nicht, dass sich das wiederholt.
- ❖ Vielleicht fühlen wir uns nicht stark und selbstbewusst genug, um uns an die neue Situation anpassen und mögliche Hindernisse aus dem Weg räumen zu können.
- ❖ Vielleicht fürchten wir auch, dass wir dann nicht mehr alles so unter Kontrolle haben, wie bisher und wir nicht mehr zu 100 % in der Hand haben, was passiert.



Dennoch lassen sich Unsicherheiten und ein gewisses mulmiges Gefühl vor Veränderungen und Neuerungen nicht vermeiden. Und dieses Gefühl kann sich bis hin zur Angst steigern. Betrachten wir aber zunächst das Phänomen „Veränderung“ in unserem Leben und schlüsseln einmal auf, welche Veränderungen es grundsätzlich gibt.

*Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.*

*Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.*

*Georg Christoph Lichtenberg*



## Veränderung ist nicht gleich Veränderung

Es gibt verschiedene Arten von Veränderungen, die sich in unserem Leben einstellen können. Zum einen sind es die, die wir selbst herbeiführen. Dabei handelt es sich um freiwillige Veränderungen. Das kann eine neue Wohnung, ein neuer Job oder einfach nur eine neue Frisur sein. In jedem Fall entscheiden wir uns ganz bewusst für die Veränderung, sind motiviert und treiben sie voran.

Manchmal haben wir uns aber auch freiwillig für eine Veränderung in unserem Leben entschieden. Und auf einmal bringt diese Veränderungen Umstände mit sich, mit denen wir so gar nicht gerechnet haben. Wenn wir beispielsweise den Traumjob oder Traumpartner finden, aber dafür in eine andere Stadt ziehen müssen. Mit der gewünschten Veränderung gehen dann auf einmal zusätzliche Bedingungen einher, die nicht so ganz in unsere Vorstellungen passen.

Deutlich schwieriger sind Veränderungen, die nicht in unser Lebensbild, unsere Lebensplanung und unsere Vorstellungen passen. Das kann ein befristeter Arbeitsvertrag sein, der ausläuft. Oder dein Partner teilt dir mit, dass eure Beziehung zu Ende ist. Oder du kannst aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in deinem Beruf arbeiten und musst dich jetzt umorientieren.

Und letztlich gibt es dann auch noch Veränderungen, die uns gar keine Wahlmöglichkeit lassen. Diese haben wir zum Beispiel alle schmerzlich zu Coronazeiten erfahren müssen. Sie werden von außen an uns herangetragen und wir haben dann zunächst nur sehr wenig Einflussmöglichkeiten.

In jedem Fall sollten wir bei Veränderungen, Wandel und Neuerungen in unserem Leben im Kopf behalten, dass sich alles in unserem Leben und um uns herum in einem Fluss befindet. Dazu gehören veränderte Situationen. Das ist ein ungeschriebenes Gesetz des Lebens. Die Frage ist nur, wie wir uns damit arrangieren können und wie wir damit umgehen.

*Veränderung tut weh!*

*Aber nicht so weh, wie dort zu bleiben, wo man nicht hingehört.*

*Unbekannt*



## Neues und Unbekanntes machen uns Angst

Veränderungen und Wandel bringen Neues ins Leben. Und darin liegt auch schon die Herausforderung, denn wir können nie zu 100 % wissen, was uns alles erwarten wird. Unsere Gewohnheiten, Routinen und Alltagsrituale, die uns in unserem Leben ein Gefühl der Sicherheit und Kontrollierbarkeit vermitteln, ändern sich. Und wir starten in etwas, was wir scheinbar nicht mehr planen und kontrollieren können.

Das erzeugt in uns Unsicherheiten und damit einher entstehen auch Ängste. Jedoch sind Ängste vor neuen Situationen etwas ganz Natürliches. Rein biologisch dienen sie der Sicherung unseres Überlebens und haben ihren Sitz in unserem Stammhirn. Und trotz dieser wichtigen Funktion, müssen wir darauf achten, dass unsere Ängste nicht Oberhand gewinnen und uns lähmen.

Vielmehr sollten wir uns mit einer gesunden Neugierde und naiven Freude auf den Weg zu neuen Ufern machen. Statt den Blick auf das zu richten, was schiefgehen könnte, sollten wir uns besser auf die neuen Chancen, Möglichkeiten und Perspektiven konzentrieren, die uns eine Veränderung ermöglicht.

Mit gesundem Menschenverstand der Angst ihren Platz in den hinteren Reihen zuweisen. Altes, was wir heute nicht mehr brauchen, loslassen und verabschieden. Und alle Sinne darauf schärfen, die neuen Impulse zu empfangen und anzunehmen.

Flexible Planänderungen sowie Fremdes zulassen und bereit zu sein, Unbekanntes sowie Ungewohntes im eigenen Leben auszuprobieren. Erst dann stellt sich die wahre positive Kraft einer Veränderung heraus.

*Veränderung ist am Anfang schwer,  
in der Mitte chaotisch und am Ende wunderschön!*

*Unbekannt*



## Test: Hast du Angst vor Veränderung?

Vielleicht machst du dir jetzt gerade schon darüber Gedanken, ob du auch Angst vor Veränderung hast? Manchmal fällt es schwer, sich selbst an dieser Stelle richtig einzuschätzen und vor allem ehrlich. Um dir Klarheit zu verschaffen, kannst du kurz diesen einfachen Test machen.

Lies dir einfach die folgenden Aussagen durch. Dann beantworte sie für dich ehrlich und spontan, ob diese auf dich zutreffen. Dieser Test erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch, aber der unterstützt dich bei deiner Selbstreflexion.

- Wenn ich an Veränderungen in meinem Leben denke, fühle ich mich unwohl.
- Bei anstehenden Neuerungen bekomme ich Magenprobleme oder Kopfschmerzen oder kann schlecht schlafen.
- Es fällt mir sehr schwer, mit meinen Gewohnheiten und Routinen zu brechen und meine Komfortzone zu verlassen.
- Ich kann einfach keine Entscheidungen treffen, die zu Änderungen führen.
- Grundsätzlich stehe ich erst einmal allen Veränderungen und Neuerungen skeptisch und ablehnend gegenüber.
- Meine Gewohnheiten und Routinen geben mir in meinem Alltag einen wichtigen Halt.
- Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich mich selbst mit dem Motto überzeuge „Es ist gut so, wie es ist“.
- Bei größeren Veränderungen bekomme ich regelrecht Panikattacken.

Je häufiger die Aussagen für dich stimmig waren und zu dir gepasst haben, desto größer ist deine Angst vor Veränderung. Und deswegen ist es umso wichtiger, dass du sie verstehen und daran arbeiten kannst.

Dafür findest du in diesem Buch viele Ansätze, die dir dabei helfen können. Aber beleuchten wir zunächst, warum wir überhaupt Veränderungen in unserem Leben brauchen.



## Darum sind Veränderungen für uns wichtig

Wie wir auf veränderte Lebensumstände reagieren, ist sehr individuell. Grundsätzlich lässt sich aber feststellen, dass wirklich jede Veränderung einfacher wird, wenn wir sie akzeptieren und uns nicht gegen diese neuen Entwicklungen in unserem Leben stellen. Wir lassen sie einfach zu und nehmen das Neue an.

Natürlich sind damit auch Gefühle verbunden, die wir als unangenehm empfinden können: die Trauer um eine geliebte Person, wenn die Beziehung auseinandergeht – die Wut über den Chef, der einen in die Kündigung treibt - die Hilflosigkeit und der Stress in neuen Situationen, die man nicht gewohnt ist etc.

Aber diese Gefühle sind es auch, die uns viel Wertvolles lernen lassen. Sie verlangsamen uns und halten uns noch einen Moment in der Vergangenheit. So haben wir die einzigartige Chance, das Gewesene noch einmal Revue passieren zu lassen.

Wir können die alten Situationen noch einmal aus einer ganz neuen Perspektive betrachten und uns von den alten Erfahrungen verabschieden und gut mit ihnen abschließen. Denn sie gehören ab jetzt der Vergangenheit an.

Erst durch diesen bewussten Abschluss, können wir uns ganz für das Neue öffnen, die neuen Chancen und Möglichkeiten erkennen und uns aktiv dahin bewegen. Diese neu gewonnene Lebendigkeit lässt uns in ein erfüllteres Leben wachsen.

*Wer lange glücklich sein möchte,  
muss sich oft verändern.*

*Konfuzius*



# Die Phasen der Veränderung

Wie wir jetzt wissen, gibt es verschiedene Arten von Veränderungen in unserem Leben:

- ❖ Veränderungen, für die wir uns bewusst entscheiden und die wir selbst vorantreiben. Sie sind von uns gewollt.
- ❖ Veränderungen, die sich in Folge ergeben, wenn wir etwas selbst in unserem Leben verändern. Dies geschieht nach dem Dominoeffekt.
- ❖ Veränderungen, die wir nicht wollen und die unfreiwillig eintreten. Diese sind häufig schwer zu akzeptieren, da sie in der Regel für uns aus heiterem Himmel geschehen.

Im letzteren Fall durchleben wir diesen Veränderungsprozess in verschiedenen Phasen. Diese sind bei jedem von uns sehr ähnlich angelegt.

## 1. Verneinung

Wir weigern uns, die Veränderung zu akzeptieren und wir lehnen sie ab, spielen sie herunter und im schlimmsten Fall ignorieren wir sie sogar. Wir können nicht erkennen, dass die Veränderung notwendig ist, und versuchen zunächst, alles beim Alten zu belassen und wie gewohnt weiterzumachen.

## 2. Widerstand

Langsam holt uns aber dennoch die Realität ein und wir erkennen, dass sich tatsächlich etwas geändert hat. Normalerweise versuchen wir dann zunächst, die Veränderung aufzuhalten oder sie rückgängig zu machen.

## 3. Krise

Wenn all unsere Versuche ins Leere laufen und wir verstehen, dass die Veränderung eingetreten und nicht umkehrbar ist, folgt oft eine Phase der Krise. Hier beginnt sich unser Emotionskarussell schneller zu drehen. Und in dieser Phase ist die Angst vor der Veränderung besonders groß. Zudem wird die Situation massiv angezweifelt.

## 4. Erkundung

Langsam beruhigen sich unsere Emotionen wieder und wir gehen mit mehr Verstand an die ganze Sache ran. Viel rationaler erkunden wir nun die neue Situation und analysieren auch die Möglichkeiten, die sich für uns durch die Veränderung ergeben. Langsam gewinnen wir wieder festen Boden unter unseren Füßen und es normalisiert sich alles wieder ein wenig.



## 5. Akzeptanz

In der letzten Phase akzeptieren wir schließlich die neue Situation, die sich durch die Veränderung ergeben hat. Und im besten Fall können wir sie sogar positiv annehmen. Unsere Ängste, Zweifel und negativen Emotionen vor der Veränderung werden immer weniger und verschwinden letztendlich vollkommen.

*Nur wer sich ändert,*

*bleibt sich treu.*

*Wolf Biedermann*



# Die 5 positiven Effekte der Veränderung

Hand aufs Herz: Bist du mit deinem Leben, so wie es genau jetzt ist, völlig zufrieden? Vielleicht ist da an der ein oder anderen Stelle etwas nicht so ganz im Lot. Das kann etwas im Berufsleben oder in der Beziehung sein, aber auch deine Persönlichkeit oder deine Fähigkeiten betreffen.

Oder Situationen gestalten sich neu und die Veränderung in deinem Leben wird von außen herbeigeführt. Jede Art des Wandels hat etwas Positives in sich und die neuen Wege bringen uns echte Vorteile, von denen wir profitieren können.

## #1 Veränderungen bringen dich weiter

Vielleicht kennst du auch den alten Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“, in dem auf sehr unterhaltsame Weise gezeigt wird, wie es wäre, wenn jeder Tag immer genau gleich ablaufen würde. Was bei dieser sehr plan- und vorhersehbaren Lebensweise jedoch auf der Strecke bleibt, ist die Lebensfreude. Spontan, zufällig und überraschend gibt es nicht.

Aber sind es nicht genau die spontanen, zufälligen und überraschenden Dinge in unserem Leben, die unser Leben erst richtig lebenswert machen? Ohne Veränderungen verharren wir immer auf der gleichen Stelle. Wenn wir jedoch die Herausforderungen einer Veränderung annehmen, dann werden sich viele neue Türen unerwartet öffnen und wir wachsen an den neuen Möglichkeiten.

## #2 Mehr Selbstbewusstsein durch Veränderungen

Eigentlich vermeiden wir gern Veränderungen, weil sie uns oft nicht leichtfallen. Ganz nach dem Motto: Lieber Bekanntes ertragen, als Neues wagen. Und es ist richtig, dass mit den Veränderungen ungewohnte Herausforderungen an uns gestellt werden und auch neue Aufgaben.

Um diese meistern zu können, müssen wir über uns hinauswachsen, uns trauen und mutig sein. Und mit jedem Schritt, den wir auf unserem neuen Weg gegangen sind, wird es dann immer einfacher. Denn wir bemerken, wozu wir tatsächlich in der Lage sind. Und das macht stolz. Es ist ein richtiger Booster für unser eigenes Selbstbewusstsein.

## #3 Veränderungen brechen starre Komfortzonen auf

Wir alle lieben sie: unsere Komfortzonen. Einfach alles so haben und machen, wie man es kennt und gut kann. Jedoch können unsere Komfortzonen auch zu einem unsichtbaren Gefängnis werden, aus dem wir uns gar nicht mehr raustrauen.



Sobald sich Dinge plötzlich verändern und wir aus unserem vertrauten und bequemen Lebensbereich hinauskatapultiert werden, werden wir nervös, unsicher und ängstlich. Etwas Neues und Unbekanntes kommt auf uns zu und wir wissen noch gar nicht so richtig, wie wir uns jetzt am besten verhalten sollten.

Wenn wir uns aber dieser Veränderung nicht stellen, lernen wir nie damit umzugehen. Wagen wir jedoch den Schritt in den Wandel und durchlaufen den Prozess der Veränderung, dann wird das Neue Teil unserer Komfortzone, die wir auf diese Art und Weise stetig vergrößern können.

#### **#4 Lebe das, was du dir wünschst**

Der chinesische Strategie Sunzi sagte vor rund 2.500 Jahren: „Kämpfe nur eine Schlacht, die du auch gewinnen kannst.“ Und übertragen auf unser Leben würde es bedeuten, dass wir unsere Kraft zur Veränderung zielgerichtet einsetzen sollten.

Wenn du deinen Job ändern möchtest, aber dafür noch deine Kenntnisse auffrischen müsstest, dann beginne damit. Wenn du dein Privatleben ändern möchtest, dann suche dir genau die neuen Aktivitäten, die du gern machst und starte in neuen Hobbys durch.

Die kleinen Veränderungen in unserem Leben führen uns dann automatisch zu dem gewünschten Ziel und mit jeder kleinen Änderung sind wir unserem großen Wunschziel schon einen großen Schritt näher.

#### **5# Veränderungen machen dich stark**

Veränderungen sind Herausforderungen – keine Frage. Nehmen wir die Herausforderung an und erledigen die Aufgaben, die damit einhergehen, werden wir gestärkt auch alle anderen Situationen in unserem Leben meistern.

Mit jeder neuen und unerwarteten Situation, der wir uns stellen und bewältigen, werden wir erkennen, wie stark wir tatsächlich sind. Wir wachsen an jeder Veränderung und so schnell wird uns nichts mehr auf der Ruhe bringen oder aus der Bahn werfen.

Wir werden belastbarer und trainieren unsere Leistungsfähigkeit sowie Stressresistenz, was sich letzten Endes auf alle Bereiche unseres Lebens positiv auswirken wird.



## Mit Veränderungen im Leben richtig umgehen

Es ist unvermeidbar, dass wir im Leben auf Veränderungen treffen. Egal, ob große oder kleine, ob etwas zu Ende geht oder etwas Neues beginnt oder ob gewollt oder ungewollt. Sie passieren. Und in der Regel sind Änderungen im Leben auch durchaus positiv für uns: Sie unterstützen uns dabei, dass wir uns weiterentwickeln.

Sie sorgen dafür, dass wir neue Perspektiven und eine neue Lebensanschauung bekommen. Sie machen uns klar, was wir im Leben wollen und wofür wir unsere Lebensenergie einsetzen möchten, um neue, aufregende und positive Kapitel in unserem Leben aufschlagen zu können.

Ebenso unvermeidbar ist auch, dass sich damit Unsicherheiten und Ängste einschleichen. Schließlich verlassen wir unseren sicheren Boden und brechen zu neuen Horizonten auf, die wir noch nicht kennen. Ja, noch nicht einmal den Weg dahin kennen wir. Daher ist es ganz normal, wenn wir Probleme mit Veränderungen im Leben haben oder mit Veränderungen hadern.

Denn nicht jede Veränderung wird durch uns aktiv angestoßen. Häufig führen auch Situationen und Menschen in unserem Leben zu den Veränderungen: das Ende einer Beziehung, der neue Chef im Job, die Geburt eines Kindes oder der Auszug der bereits erwachsenen Kinder, der Umzug in die Berge aus gesundheitlichen Gründen oder auch einfach nur das Erreichen des Rentenalters.

Und jeder hat seine eigene Art und Weise mit veränderten Lebensumständen umzugehen bzw. auf sie zu reagieren. Jedoch kann jeder von uns lernen, die Veränderungen im eigenen Leben besser zu meistern oder mit ihnen besser zurechtzukommen.

Denn schon die Einstellung und die eigenen Gedanken spielen eine wichtige Rolle. Ebenso die Wiederherstellung der inneren Balance zwischen dem sicheren Bekannten und dem unsicheren Neuen.

*Das Geheimnis der Veränderung besteht darin,  
deine ganze Energie darauf zu konzentrieren,  
Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.*

*Sokratos*



# 5 praktische Tipps, um Veränderungen besser zu bewältigen

Hier findest du meine Tipps, wie du Lebensveränderungen einfacher meistern kannst.

## #1 Tipp: Gefühle einfach zulassen

Es ist ganz normal, wenn du am Anfang von großen Veränderungen eine Achterbahn an Gefühlen durchlebst. Alles wird einmal so richtig aufgerüttelt und manchmal bleibt so gar kein Stein auf dem anderen. Da ist dann alles möglich: von Wut über Trauer bis hin zu Verwirrung und Angst. Dazwischen mischen sich dann auch noch positive Emotionen wie Erleichterung, Freude und Hoffnung.

Dieses Wechselbad der Gefühle ist eine natürliche Reaktion. Nimm sie einfach wahr und bewerte sie nicht. Durchlebe sie, nimm sie an und schließe mit ihnen ab. Es ist nicht schlimm, zu weinen und Altes zu verabschieden. Es ist auch nicht tragisch, wenn Unsicherheiten und Ängste auftauchen. Unterdrücke deine Gefühle nicht. Gib ihnen den Raum und die Zeit, die es braucht, ohne dich in negativen Gefühlen zu verlieren. Suche dir gute Gesprächspartner und immer wieder Auszeiten in der Natur oder in der Meditation, sodass du auch schwierige Gefühle loslassen kannst.

## #2 Tipp: Stress natürlich kontrollieren

Jede Lebenssituation, die für uns neu ist oder gespickt mit Unbekanntem, erzeugt Stress. Deswegen ist es besonders in Zeiten, die von Änderungen in unserem Leben geprägt sind, wichtig, seine eigene Ruheoase zu finden. Achte daher besonders auf dich und auf ausreichend Entspannung. Für den Stressabbau eignet sich Bewegung in der Natur sehr gut und falls du gern Sport machst, kannst du damit ideal dein Stresslevel runterfahren.

Aber auch Übungen, die deine bewusste Achtsamkeit und Dankbarkeit trainieren, sind sehr wertvoll. So kannst du meine Dankbarkeitsmeditation oder Einschlafmeditation nutzen, wenn es alles einmal zu bunt wird. Auch findest du mit meinem Dankbarkeitstagebuch eine tolle Möglichkeit, dich auf das Wichtige zu konzentrieren. Grundsätzlich unterstützen dich jede Art von Meditation und Atemübung. Denn sie reduzieren den Ausstoß von Stresshormonen wie Cortisol und aktivieren den sogenannten Ruhenerve (Parasympathikus).

## #3 Tipp: Unvermeidbares akzeptieren und annehmen

Auf manche Dinge und Umstände haben wir keinen Einfluss – sie geschehen einfach. Dann ist es für deinen inneren Frieden am besten, wenn du die Veränderungen einfach annimmst und akzeptierst. Es ist so, wie es ist – ohne diese Situationen danach zu bewerten, ob sie gut oder



schlecht wären. Manchmal kann dieser Prozess etwas länger dauern, vor allem wenn die neue Änderung sich schwierig, unpassend oder unerwünscht anfühlt.

Wie gut wir insgesamt neue Situationen in unserem Leben annehmen können, hängt von unserer psychischen Widerstandsfähigkeit ab. Sie wird auch als Resilienz bezeichnet. Diese erlernen wir bereits in der Kindheit und können sie im Erwachsenenalter noch weiter trainieren. Hier spielt insbesondere eine positive Einstellung zum Leben eine entscheidende Rolle.

#### **#4 Tipp: Neue Chancen erkennen und wahrnehmen**

Jede neue Situation ist zugleich ein neuer Anfang und birgt neue Möglichkeiten und Chancen. Sobald die Situation eintritt und etwas Altes zu Ende geht, haben wir die Möglichkeit uns auf das Negative oder das Positive innerhalb dieser Veränderung zu fokussieren. Vielleicht war diese Veränderung schon lange überfällig, nur konntest du dich einfach noch nicht entscheiden oder überwinden, der misslichen Lage ein Ende zu setzen.

Dann greift manchmal das Unterbewusste oder banal gesagt das Schicksal ein und schafft Situationen, die das Alte einfach abschaffen, weil etwas Besseres auf dich wartet. Es muss einfach Platz geschaffen werden und dann haben äußere Umstände eben nachgeholfen. Vielleicht blickst du in ein paar Jahren auf diesen Moment zurück und bist dankbar dafür, dass diese Veränderung eintrat. Versuche also auch in schwierigen Situationen und eigentlich von dir nicht gewünschten Veränderungen, das Positive für dich zu finden.

#### **#5 Tipp: Gib dem Neuen Zeit**

Tiefgreifende Veränderungen geschehen in der Regel nicht über Nacht. Es gibt immer Zeichen und Vorboten, die bereits Änderungen ankündigen. Meist möchten wir diese vielleicht nicht sehen oder sie gehen im Alltag unter. Wenn nun die Veränderung „plötzlich“ eintritt, dann ist neben der Akzeptanz und des Annehmens die Orientierung besonders wichtig. Sie schafft uns ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und Sicherheit.

Mit den Handlungsoptionen auf dem Tisch sind wir nicht mehr einfach nur einer neuen Lebenssituation ausgeliefert, sondern können aktiv werden und handeln. Hier können Freunde und Familie einen guten Rückhalt bieten oder du suchst dir einen guten Gesprächspartner, der dich effektiv von einem neutralen Standpunkt aus beraten und unterstützen kann. Dabei sind auch der emotionale Rückhalt und die Bestätigung ein wichtiger Aspekt, den liebevolle Menschen in deinem Umfeld dir geben können. Schritt für Schritt können wir so wieder eine ausgeglichene und stabile Lebensbalance erreichen.



## Woran du merkst, dass es Zeit für eine Veränderung in deinem Leben ist

Das Leben plätschert so vor sich hin? Bei all dem Stress weiß ich nicht, wo mir der Kopf steht? Ich möchte etwas ändern, weiß aber gar nicht was?

Vielleicht kannst du dich mit einer dieser Fragen identifizieren. Und da drängt sich die zentrale Frage auf: Woran kann ich denn nun wirklich erkennen, ob die Zeit für eine wichtige Veränderung in meinem Leben gekommen ist?

Ist tatsächlich in meinem geregelten Leben alles so, wie ich es mir wünsche? Baut sich der Stress auf, weil ich mich vor einer Veränderung drücke? Oder habe ich gar kein klares Ziel mehr vor Augen?

In der Tat gibt es ein paar Anzeichen, die darauf hindeuten, dass es Zeit für eine Veränderung in deinem Leben ist:

### Du spürst eine innere Unruhe und Unzufriedenheit

Im Alltag spürst du eine innere Unruhe und irgendwie scheint nichts mehr so richtig rundzulaufen. Das macht dich dann nervös und unzufrieden. Auch bist du häufig gereizt und angespannt. Und genau da solltest du dieser Stimmung auf den Grund gehen und die Ursachen dafür suchen. Manchmal ist es schwer, von allein so ehrlich und offen einzugestehen, was da gerade nicht so richtig läuft.

Dann kannst du dir Unterstützung bei einem Psychologen oder Coach suchen. Wichtig ist jedoch, dass du dir bei dieser Selbstreflexion vor Augen hältst, dass du dich nicht von etwas „weg“ veränderst. Sondern vor allem zu etwas „hin“. Nämlich zu dir selbst. Und dafür ist es wichtig, dass du zunächst erkennst, was heute nicht mehr in dein aktuelles Leben passt.

### Du beginnst, dich zu sehr anzupassen – auch gegen deine eigenen Prinzipien

In einer Gemeinschaft und im Zusammenleben geht es nicht ohne ein gesundes Maß an Kompromissen und Anpassungen. Wenn du dich jedoch im Alltag dabei ertappst, dass du immer öfter Dinge tust, die dir eigentlich widerstreben und einen Verrat an deinen ureigenen Prinzipien und Werten bedeuten, dann läuft etwas nicht richtig.

Dieser Prozess ist schleichend und meist sind es am Anfang nur ein paar Ausnahmesituationen. Diese nehmen aber dann mit der Zeit zu und du beginnst dich für die Umwelt zu „verbiegen“. Das ist ein starkes Signal, dass die Zeichen auf Lebensveränderung stehen. Denn auf Dauer wird dich dieses Verhalten unglücklich machen, weil du nicht mehr in den Spiegel blicken kannst.



## Komische Gewohnheiten machen sich in deinem Leben breit

Wir alle haben unsere Gewohnheiten und Routinen. Sie geben uns insbesondere in Lebenssituationen, in denen wir uns unsicher, unzufrieden oder frustriert fühlen, einen gewissen Halt und Sicherheit. Wenn sich jedoch neue Gewohnheiten und Routinen einstellen, weil die bisherigen uns nicht mehr erfüllen, dann wird die treibende Kraft, etwas in unserem Leben zu verändern, unterdrückt.

Bei manchen ist es das Glas Wein oder Bier zum Abendessen, bei anderen das Abtauchen in virtuelle Spielwelten und bei weiteren der Beginn eines exzessiven Lebensstils. Beispiele gibt es viele und sie sind von Person zu Person verschieden. In jedem Fall sind sie jedoch ein wichtiger Anhaltspunkt, die eigene Lebenssituation einmal genauer zu betrachten.

*Wer nichts ändern will,  
wird auch das verlieren,  
was er bewahren möchte.*

*Gustav Heinemann*



## Test: Bist du bereit für Veränderungen in deinem Leben

Selbstreflexion ist wichtig und richtig. Aber manchmal wird der eigene Wunsch nach Veränderungen von vielen Schichten an Bedenken und Ängsten verdeckt. Da finden wir die tollsten Ausreden, warum und wieso genau jetzt diese Veränderungen nicht angegangen werden kann. Aber vielleicht ist genau jetzt dein Moment? Unser kleiner Test gibt die eine Orientierung.

Lies dir einfach die folgenden Fragen durch und kreuze die Antwort an, die für dich am besten passt.

***Stell dir vor, dass du noch drei Jahre so weiterleben müsstest wie bisher. Was löst dieser Gedanke bei dir aus?***

- a) Das geht klar.
- b) Auf gar keinen Fall.
- c) Ok, drei Jahre schaffe ich noch.

***Abschied von finanzieller Sicherheit oder lieb gewonnen Gewohnheiten oder Menschen in deinem näheren Umfeld: Würdest du das in Kauf nehmen, um dein Leben zu ändern?***

- a) Auf jeden Fall.
- b) Das ist es mir nicht wert.
- c) Das müsste ich abwägen.

***Vertraust du auf deine innere Stimme, wenn du eine Entscheidung treffen musst?***

- a) Immer – ohne sie geht gar nichts.
- b) Bloß nicht, das wäre mir viel zu unsicher.
- c) Das würde ich vielleicht, aber meine innere Stimme spricht leider undeutlich.

***Steckst du dir selbst hohe Ziele und setzt dich für sie ein?***

- a) Sicher, denn sonst brauche ich ja keine Ziele.
- b) Nein, denn meine Ziele müssen schon realistisch sein.
- c) Davon halte ich nichts, denn ich möchte mich nicht unter Druck setzen.



***Hast du während der letzten 12 Monate spontan woanders übernachtet?***

- a) Ja und es war wirklich wunderbar spannend.
- b) So etwas würde ich nie machen.
- c) Es ging nicht anders.

***Du bekommst überraschend ein attraktives Jobangebot. Eigentlich hast du schon mit dem Gedanken gespielt, den Job zu wechseln, aber ...***

- a) Die Chance lasse ich mir auf keinen Fall entgehen.
- b) Eher nicht, denn ein Jobwechsel muss wohlüberlegt sein.
- c) Darüber muss ich erst einmal nachdenken.

***Bist du eher ein Kopfmensch oder ein Bauchmensch?***

- a) Bauchmensch
- b) Kopfmensch
- c) Da bin ich mir nicht sicher.

***Ist Stress für dich eher eine Herausforderung oder eine Belastung?***

- a) Unter Stress laufe ich zur Hochform auf.
- b) Ich hasse Stress.
- c) Das ist situationsabhängig, aber ich versuche es zu vermeiden.

***Und wenn wir vom schlimmsten Fall ausgehen: Die Veränderung in deinem Leben erweist sich als Fehler. Wie gehst du damit um?***

- a) Kein Problem, ich habe schon einen Plan B.
- b) Gott, ich wusste vorher, dass das nichts wird.
- c) Ich habe es wenigstens versucht.

Zähle jetzt zusammen, wie oft du jeweils die Antwort a), b) oder c) gewählt hast. Und hier findest du das Ergebnis.



### **Antwort a) überwiegt – Du bist ein Veränderungsprofi**

Veränderungen machen dir Spaß und sind für dich das Salz in der Suppe. Du brauchst sie nicht täglich und permanent. Aber wenn sich die Chance bietet, etwas zu verbessern, dann ergreifst du sie beim Schopf. Du hast eine gute Intuition und vertraust deinem Gefühl. Selbstbewusst setzt du dir klare Ziele und hast eine genaue Vorstellung, wie du Dinge auch spontan und flexibel regeln kannst. Und wenn es dann doch mal nicht so ganz rund läuft, dann findest du Wege und Mittel die Situation zu deinen Gunsten zu drehen.

### **Antwort b) überwiegt – Alles, aber bloß nichts ändern**

Du liebst Kontrolle. Sie gibt dir Sicherheit und das Gefühl, dass alles an seinem richtigen Platz ist und gut funktioniert. Gern überdenkst du eine Entscheidung und lässt dich auch beraten, um das Für und Wider für dich genau zu kennen. Klare Strukturen, organisierte Abläufe und ein geordnetes Leben sind genau dein Ding. Und wenn sich das für dich so anfühlt, als ob alles im Lot ist, dann passt es. Wenn du jedoch bemerkst, dass sich manchmal heimlich in deinen Träumen Wünsche einschleichen, die du dir eigentlich nicht erlaubst, weil sie alles auf den Kopf stellen würden, dann solltest du nach den Gründen für dein Verlangen nach so viel Sicherheit suchen.

### **Antwort c) überwiegt – Du willst Veränderung, bist aber unentschlossen**

Eigentlich läuft ja alles soweit ganz gut in deinem Leben. Manchmal schießen dir echt tolle Ideen durch den Kopf, was du gern machen und ändern würdest. Soll ich jetzt doch den Italienisch-Kurs belegen, damit ich endlich in meinem Lieblingsland mit den Leuten reden kann? Eigentlich wäre ja auch der neue Yoga-Kurs super, von dem alle schwärmen. Und ich möchte auch unbedingt in meinem Job weiterkommen und muss mir mal die Stellenanzeigen ansehen. Und schon beim darüber nachdenken, bekommst du richtig Lust und bist eigentlich Feuer und Flamme. Aber eine Nacht darüber geschlafen, kommen dann die Zweifel. Und wer gewinnt? Meist leider die Zweifel. Setze dir klare Ziele und fange mit kleinen Veränderungen in deinem Leben an. Die machen Mut und Lust auf mehr.



## Starte deine Veränderung in dir

Ich bin ein Fan von geschriebenen Worten. Und wenn du dir jetzt die Frage stellst, warum man sich überhaupt die Mühe machen sollte, sich einmal in Ruhe hinzusetzen und ein paar wichtige Aspekte einfach aufzuschreiben, dann kann ich dir nur antworten: Geschriebene Worte sind mächtig.

Und das kommt gar nicht von mir, denn dem Prozess des Schreibens wird schon seit Langem eine starke Kraft zugeschrieben: „The power of the written word!“ Denn während wir schreiben, beschäftigen wir uns sehr intensiv damit, was in uns vorgeht, wie wir es am besten in Worte fassen und ausformulieren können.

Dadurch werden Gedanken auf einmal greifbar und alles liegt mit einem Mal klar vor uns. Damit eröffnen sich neue Wege, über uns selbst nachzudenken. Wir gehen ganz in Verbindung mit uns selbst und unsere Gedanken kommen zur Ruhe.

Aus diesem Grund füge ich jetzt einen weiteren Teil zu deinem kleinen Büchlein der Veränderung zu, in dem es nur um dich, dein Leben, deine Gefühle, deine Gedanken und deine Ziele geht.

*Für Wunder muss man beten –  
für Veränderung an sich arbeiten.*

*Thomas von Aquin*











Auch diese Veränderungen wünsche ich mir in meinem Leben. Und das ist die Reihenfolge, wie ich sie später angehen werde ...

1

---

---

---

---

---

---

---

---

2

---

---

---

---

---

---

---

---

3

---

---

---

---

---

---

---

---









## Was muss ich tun, um dieses neue Ziel zu erreichen? Welche Schritte muss ich gehen ...



Nachdem du auf der letzten Seite aufgeschrieben hast, was sich durch deine Veränderung positiv in deinem neuen Leben ergeben wird, ist es nun an der Zeit, die Veränderung zu planen.

Teile am besten die Veränderung in kleine Schritte auf, die dich dann zu deinem großen Ziel führen. So kannst du jeden Tag ein wenig an der Veränderung weiterarbeiten und kannst dich über erreichte Zwischentappen freuen.

Nehmen wir einmal als Beispiel, dass du deinen Job wechseln möchtest. Dann musst du zuerst dein Bewerbungsschreiben fertig machen, ggf. deine Social Media Accounts prüfen und überarbeiten, dich in Job-Portalen anmelden, dir aktiv Stellenanzeigen raussuchen etc.

Schreibe also hier kurz auf, wie dein Plan ist und in welchen Schritten du die Veränderung in deinem Leben realisieren möchtest.

### 1. Schritt

---

---

---

---

### 2. Schritt

---

---

---

---



### 3. Schritt

---

---

---

---

### 4. Schritt

---

---

---

---

### 5. Schritt

---

---

---

---





## Warum verunsichern sie mich?



Sei jetzt bitte ganz ehrlich: Warum fühlst du diese Unsicherheit in dir? Wo drückt der Schuh genau? Hat es wirklich etwas mit der Veränderung zu tun?

Analysiere hier noch einmal kurz, worin deine Zweifel begründet sein könnten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welche Gegenargumente zu meiner Verunsicherung gibt es?

---

---

---

---

---

---

---









*Mutig und selbstbewusst das  
eigene Leben verändern  
und  
Veränderungen gelassen  
nehmen und meistern*

#### **Rechtliche Informationen**

© Maia Lebensberatung 2023 – Peggy Wolf  
Mediale Beratung und Coaching  
E-Mail: [info@maia-lebensberatung.com](mailto:info@maia-lebensberatung.com)

Jede Verwertung der Inhalte (z. B. in Form von Vervielfältigungen, Übersetzungen oder Weiterverarbeitung in elektronischen Systemen) ohne unsere ausdrückliche, schriftliche Zustimmung ist nicht gestattet.

Bildnachweis: Bild von Iris Bock-Cramer auf Pixabay



[www.maia-lebensberatung.com](http://www.maia-lebensberatung.com)