



Umgang mit Veränderungen

Mit dem nahenden Jahr 2024 könnte es sein, dass Sie sich mit etwas beschäftigen, das in der Vergangenheit passiert ist. Oder Sie machen sich Sorgen darüber, was das neue Jahr bringen könnte. Für einige mag die Herausforderung eines Neuanfangs, die das neue Jahr bietet, willkommen sein. Für andere mag der Gedanke an Veränderungen ebenso stressig und beunruhigend sein. Dies gilt insbesondere, wenn Sie einen Verlust erlitten haben, da sich die Gefühle der Trauer gegen Ende eines Jahres oft verstärken können. Unabhängig von der Situation erleben wir alle in unserem Leben Veränderungen — grosse und kleine —, die sich auf unterschiedliche Weise auf uns auswirken.

Es ist bekannt, dass ein erhöhtes Stress- und Sorgenempfinden negative Auswirkungen auf Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben kann. Auch wenn Sie wenig gegen das neue Jahr und die damit verbundenen Veränderungen tun können, finden Sie in diesem Artikel einige Tipps, die Ihnen bei der Bewältigung der bereits eingetretenen Veränderungen helfen können, sowie praktische Ratschläge zur Bewältigung möglicher zukünftiger Veränderungen.

Warum machen sich die Menschen Sorgen über Veränderungen?

Es ist natürlich, dass die meisten Menschen Angst haben, wenn sie mit Veränderungen konfrontiert werden.¹ Es gibt zwar viele Debatten darüber, warum wir uns so fühlen, aber die meisten Experten sind sich einig, dass ein Teil davon auf ein verstärktes Gefühl der Unsicherheit und des Kontrollverlusts zurückzuführen ist.²

Wenn Sie eine große Veränderung durchgemacht haben, z. B. den Verlust einer Person oder einer wichtigen Sache, und unter Trauer leiden, können Sie verschiedene negative körperliche Auswirkungen erleben, z. B. ein geschwächtes Immunsystem. Vielleicht haben Sie auch mit Gefühlen von Wut, Angst, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit zu kämpfen.³ Ihre Erfahrung ist wahrscheinlich einzigartig für Sie und könnte sich im Laufe der Zeit unvorhersehbar entwickeln, daher ist eine angemessene Selbstfürsorge von entscheidender Bedeutung, um Ihnen zu helfen, mit der Veränderung fertig zu werden und sie zu bewältigen.

¹ <https://hbr.org/2012/09/ten-reasons-people-resist-change>

² <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-the-wild-things-are/202102/feeling-anxiety-in-the-face-change>

³ <https://www.healthline.com/health/grief-physical-symptoms#moods>

Umgang mit Veränderungen heute



Die folgenden Tipps und Praktiken können Ihnen, einem Freund oder einem Familienmitglied helfen, eine grosse Veränderung zu bewältigen.

1. Seien Sie sich bewusst

Sich bewusst zu machen, wie man sich fühlt und warum, selbst wenn die Gefühle schmerzhaft sind, kann einem helfen, die eingetretene Veränderung zu akzeptieren. Dadurch können Sie die Situation objektiv betrachten und die Massnahmen festlegen, die erforderlich sind um weiterzumachen.

2. Akzeptieren, was geschehen ist

Wenn Sie lernen, die eingetretenen Veränderungen zu akzeptieren kann das zwar Zeit brauchen, aber dazu beitragen einige der negativen Gefühle die Sie erleben zu reduzieren. Betrachten Sie es als eine Art, sich damit abzufinden, wie die Dinge jetzt sind.⁴

3. Sich selbst und anderen verzeihen

Seien Sie freundlich zu sich und anderen. Jeder macht Fehler, und die Dinge sind nie perfekt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Situation auf Ihr Handeln oder das anderer zurückzuführen ist, vergeben Sie sich selbst und/oder anderen. Auf diese Weise können Sie beginnen, negative Gefühle in sich loszulassen. Sie können nicht vorwärts schauen, wenn Sie an Wut, Schuldzuweisungen und anderen unangenehmen Gefühlen festhalten.

4. Geben Sie sich Zeit

Beobachten Sie jeden Tag, wie Sie sich fühlen. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden, ohne etwas zu überstürzen, bei dem Sie sich unwohl fühlen, aber auch nicht vor positiven Dingen zurückzuschrecken, die für Sie von Vorteil sein können, wie z. B. mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Ehrliche und offene Kommunikation mit sich selbst und den Menschen in Ihrem Umfeld ist der Schlüssel.

5. In eine Routine kommen

Eine gute Routine kann dazu beitragen, Stabilität in Ihr Leben zu bringen und einen Teil der Ängste zu bekämpfen, die Sie bei einem Kontrollverlust empfinden könnten. Ihre Routine sollte zu Ihnen und Ihren Lebensumständen passen. Bemühen Sie sich um regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten und etwas leichte Bewegung, denn die Förderung Ihres körperlichen Wohlbefindens wirkt sich positiv auf Ihre psychische Gesundheit aus.

6. Holen Sie Unterstützung

Eine grosse Veränderung kann unglaublich schwierig sein, daher ist es wichtig, ein starkes Unterstützungsnetz zu haben. Freunde, Familie, Wohltätigkeitsorganisationen und Beratungsdienste für psychische Gesundheit helfen Ihnen, Ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten. Wenn Sie Probleme haben, wenden Sie sich an einen Hilfsdienst in Ihrer Nähe.

Umgang mit Veränderungen in der Zukunft



Veränderungen können erhebliche Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben. Aber auch die Sorge vor zukünftigen Veränderungen kann einen grossen Einfluss haben. Veränderungen sind unvermeidlich. Um eine gesunde mentale Einstellung und ein allgemeines Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern, sollten Sie wissen, was für Sie am besten ist. Wie können Sie mit dem zunehmenden Stress und den Ängsten fertig werden, die mit möglichen zukünftigen Veränderungen verbunden sind?

⁴ <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/mental-health/coping-with-change/tips-for-coping-with-change>

1. Konzentrieren Sie sich auf das Kurzfristige, und bleiben Sie im Moment

Je mehr Sie über die Zukunft nachdenken und darüber, was sie bereithalten könnte, desto beängstigender wird sie Ihnen erscheinen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie jetzt kontrollieren können - das wird Ihnen helfen, von der Sorge zur aktiven Problemlösung überzugehen.⁵

2. Teilen Sie es auf

Wenn Sie sich von einer anstehenden Veränderung oder Aufgabe überfordert fühlen, unterteilen Sie sie in kleine, überschaubare Abschnitte und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen davon. Auf diese Weise erscheint die Veränderung vielleicht nicht so entmutigend. Die Aufstellung eines Zeitplans, wann Sie eine Kontrolle in jedem Teilbereich durchführen, kann ebenfalls hilfreich sein.

3. Finden Sie Strategien, die für Sie funktionieren

Veränderung kann beunruhigend sein. Aber Sie haben es schon einmal erlebt und überwunden - seien Sie zuversichtlich, dass Sie alles meistern werden, was das Leben Ihnen vorsetzt. Überlegen Sie, wie Sie in der Vergangenheit mit Stress und Sorgen umgegangen sind, und wenden Sie diese Techniken wieder an. Dazu könnte ein täglicher Spaziergang gehören, um Ihren Körper in Bewegung zu bringen, oder 10 Minuten Achtsamkeit zu Beginn des Tages, um eine Bestandsaufnahme zu machen.

4. Mit anderen zusammenarbeiten

Suchen Sie den Kontakt zu anderen, die Ihnen zuhören und Ihnen helfen können, Dinge zu durchdenken. Ein Gesprächspartner und die Sichtweise einer anderen Person können hilfreich sein, um sicherzustellen, dass Sie die Dinge klar sehen, das Gesamtbild erkennen und sich auf den richtigen Weg konzentrieren.

Erfahren Sie mehr über die Bewältigung von Veränderungen durch diese Ressourcen:

Wie man mit Veränderungen besser zurechtkommt:

<https://hbr.org/2021/11/how-to-become-more-comfortable-with-change>

Wir lassen die Trauer nicht "hinter uns". Wir gehen mit ihr vorwärts | Nora McInerny Ted Talk:

<https://www.youtube.com/watch?v=khkJkR-ijfw>

Umgang mit Veränderung: Fünf Top-Tipps zur Bewältigung unsicherer Zeiten:

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zm8j96f>

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.

⁵ <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-deal-with-changeable>