



# DIE WELLE REITEN

Raus aus der Krise: Veränderungen können unser ganzes Leben erschüttern, auf einmal ist nichts mehr wie vorher. Was ermöglicht uns, von der Komfortzone in die Wachstumszone einzutreten?

VON KERSTIN ESSER

Ein bekanntes Zitat von Wayne Dyer sagt:

„Verändere die Art und Weise, wie du auf die Dinge schaust, dann verändert sich das Ding, auf das du schaust.“

Dieses Zitat begleitet mich schon ein ganzes Jahrzehnt, ein Jahrzehnt, in dem es in meinem Leben diverse größere Veränderungen gab:

Kündigung eines festen Arbeitsverhältnisses, Fernstudium nach zehn Jahren Berufserfahrung und nach abgeschlossenem BWL-Studium, weitere Ausbildungen, Trennung, Scheidung, Auswanderung, neuer Beruf in neuem Team, Patchwork-Familie, Mama-Sein und Aufbau eines Coaching-Business.

Wenn ich jetzt auf das Thema „Veränderung“ schaue, sehe ich es als einen Weg der Entfaltung. So wie die Reise des Schmetterlings, der sich durch viele Schichten schält, bis seine grenzenlose Schönheit zum Vorschein kommt – seine wahre Natur.

Wie können wir also unsere Art und Weise, wie wir auf Veränderungen schauen, modifizieren, sodass auch unser Erleben der Veränderung ein anderes wird?

### 5 Faktoren in der Veränderungsarbeit

#### Faktor 1: Weg von – Hin zu

Es gab eine Zeit in meinem Leben, da wusste ich sehr genau, was ich nicht mehr wollte:

- Ich wollte nicht mehr Verantwortung für andere übernehmen und eine schwere Last mit mir herumtragen.

- Ich wollte nicht mehr mit Bauchschmerzen zur Arbeit gehen.
- Ich wollte nicht mehr andere über meine Grenzen laufen lassen.

Das „Weg von“ ist für viele der Einstieg in die Veränderungsphase. Ich bin nicht mehr zufrieden, leide unter Stress, bin unglücklich, und davon will ich weg. Und doch reicht das Kennen des „Weg von“ oft nicht aus, um wirklich in Aktion zu kommen. Was braucht es, um aus dem Leiden auszusteigen? Die bekannte, wenn auch nicht komfortable „Komfortzone“ zu verlassen?

Nun kommt „Hin zu“ ins Spiel:

Nach der Aufgabe meiner Festanstellung kam ich durch eine NLP-Ausbildung in Kontakt mit einem sehr inspirierenden und konstruktiven Umfeld. Auf einmal hatte ich Vorbilder.

Wow, so kann Leben und Arbeiten auch aussehen! So selbstwirksam und erfüllt können Menschen ihr Leben gestalten, ihren Traumberuf ausüben, gut davon leben ...

Und dann entwickelte sich in mir eine Idee von „Hin zu“.

Ich wusste nun, wovon ich weg wollte – *und* ich bekam eine Ahnung davon, wo ich hinwollte.

Ein nach meiner Erfahrung wichtiger Faktor in der Veränderungsarbeit ist, eine Idee, ein Bild, eine Vision von dem zu entwickeln, wo es hingehen kann, wo deine Sehnsucht ist, und in dich hineinzuhorchen, was du wirklich, wirklich willst.

#### Die fehlende Perspektive

Walt Disney sagt dazu: „Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es tun.“

In der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen gibt es das sogenannte Walt-Disney-Format: In dieser Intervention kommunizieren verschiedene Persönlichkeitsanteile wie der Kritiker, der Realist und der Träumer miteinander. Wichtig in dieser Arbeit ist, dass jeder Anteil zunächst seinen Raum bekommt. So wie Walt Disney seinen Träumer-Sessel hatte, in dem er sich selbst gestattete, ausschweifend zu träumen. Dort durften weder der Kritiker noch der Realist Platz nehmen. Doch wenn wir uns umschauen, sind in vielen von uns die Kritikerstimmen und die Realisten sehr dominant, während die Träumer-Anteile oft verschüttet sind. In der Veränderungsarbeit kann es sehr unterstützend sein, den Träumer-Anteil in uns zu stärken und ihm Raum zu geben.

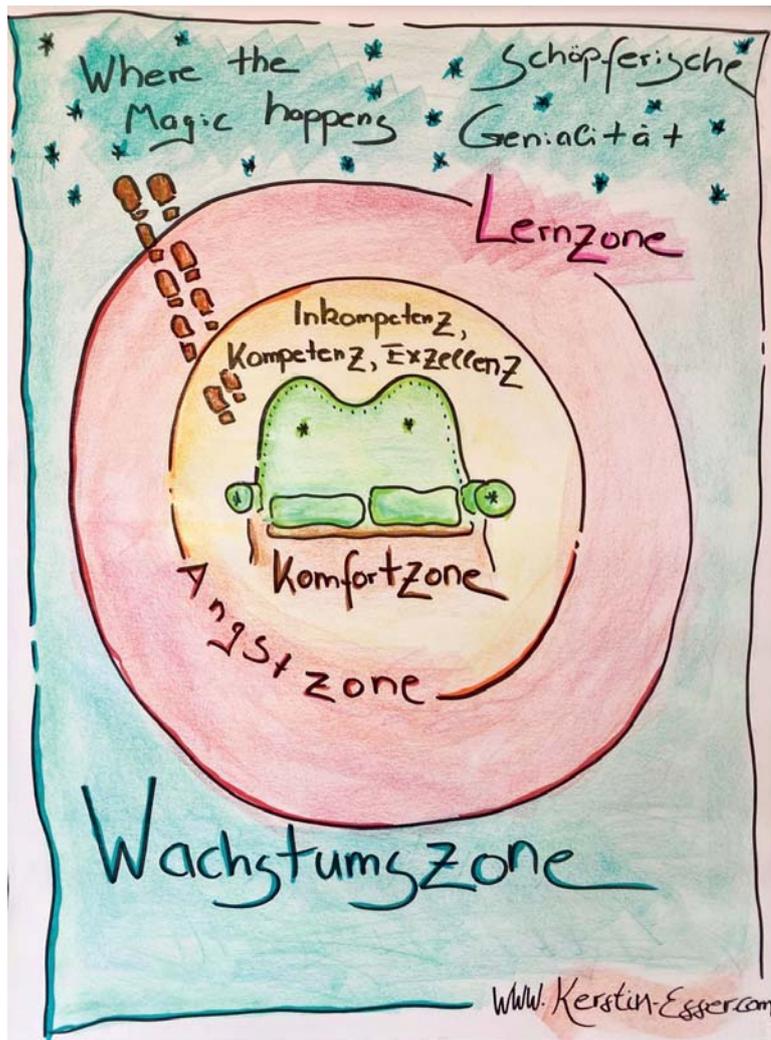
„Lasse dein Herz dich führen.  
Es flüstert, also höre ganz genau zu.“  
Walt Disney

**Faktor 2:** Die Annahme, dass ich erst die Angst vor der Veränderung besiegen muss

Ein weiterer Faktor, der Veränderung schwer macht, ist die Angst. Angst, Liebgewonnenes zu verlieren, Angst vor dem Unbekannten, vor Ablehnung, vor Gesichtsverlust, Angst, dass es schlechter werden könnte, Angst vor der eigenen Größe ...

Oft schieben wir beherzte Schritte vor uns her, weil wir glauben, den entscheidenden Schritt erst gehen zu können, wenn wir keine Angst mehr haben. Und so verschieben wir auf morgen, übermorgen, nächstes Jahr oder in zehn Jahren.

Was, wenn wir unsere Komfortzone einfach gemeinsam mit der Angst



Von der Komfortzone in die Wachstumszone.

verlassen würden? Uns begleiten liebsten, den nächsten Schritt gehen mit der Angst an unserer Seite?

Wir verlassen die Komfortzone, gehen durch die Zone der Angst, betreten die Lernzone und kommen dann in unsere Wachstumszone. Das ist Veränderung und vielleicht die Eintrittskarte in die Zone unserer schöpferischen Genialität, wie sie von Gay Hendricks genannt wird.

„Angst tötet mehr Träume, als Misserfolg es jemals wird.“  
Suzy Kassem

Die Einstellung zur Angst ist entscheidend. Wir können der Angst erlauben, da zu sein, statt sie wegmachen zu wollen, und gleichzeitig in Bewegung kommen.

**Faktor 3:** Widerstand gegen das, was ist oder sein könnte

Es ist spannend zu beobachten, wie oft am Tag unser Verstand im Widerstand ist mit dem, was ist.

- Es sollte nicht regnen.
- Mein Chef sollte mich wertschätzen.
- Mein Mann sollte keine Geliebte haben.
- Mein Sohn sollte mehr lernen für die Schule.

Mental sind wir oft in der Opposition. Warum? Weil wir Gedanken glauben. Und bei Veränderungen ergeht es uns eben auch so.  
Gedanken wie:

- Es darf sich nicht verändern.
- Alles sollte so bleiben, wie es ist.
- Es darf nicht schlechter werden.

- Es sollte einfacher sein.
- Es sollte noch nicht vorbei sein.
- Es sollte besser laufen.

Wir haben ein bestimmtes Mindset in Bezug auf Veränderung. Und je starrer unser Verstand, je überzeugter wir sind, dass das, was wir glauben, wahr ist, desto schwerer tun wir uns, die Wellen des Lebens zu reiten.

Im Rahmen einer Ausbildung lernete ich eine Grundannahme des NLP kennen, die heißt:

„Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.“

Ich erinnere mich noch an den umwerfenden Effekt, den dies auf mich hatte, denn diese Perspektive war mir bis dahin völlig unbekannt und fremd. In meiner damaligen Welt waren Veränderungen zäh, mühsam und schmerzhaft.

„Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.“  
Charles Darwin

Im Rahmen von Veränderungen ist es unsere Bereitschaft zur Anpassung an neue Umstände, die ausschlaggebend dafür ist, ob wir im Flow sind mit dem, was ist, oder in der Starre des Widerstandes gefangen bleiben. Neulich hörte ich in dem Zusammenhang das Wort Situationselastizität.

**Faktor 4:** Upper Limits oder die fehlende innere Erlaubnis, dass es mir richtig gut gehen darf

Wir erlauben uns unbewusst nur eine bestimmte Menge an Fülle, Erfolg, Liebe, Geld oder Kreativität. Bleiben wir in diesem definierten Bereich, fühlen wir uns vordergründig wohl und sicher. Wir befinden uns in unserer Komfortzone. Upper Limits bestimmen, wie viel wir uns erlauben zu sein, zu tun oder zu haben.

Überschreiten wir unsere unbewusste Toleranzgrenze des Glücks – also unsere Obergrenze an den guten Dingen,

die wir uns erlauben, klingeln alle Alarmglocken, und wir sabotieren uns unbewusst so, dass wir ja nicht erfolgreicher, glücklicher und/oder reicher werden, als es die persönliche Komfortzone in dem Moment vorsieht. Daher kann es sehr erkenntnisreich sein, sich zu fragen, ob man wirklich die tiefe innere Erlaubnis zur Veränderung hat. Manchmal schlummern zum Beispiel Loyalitätskonflikte mit der Herkunftsfamilie unter der Bewusstseinsoberfläche.

Hier ein paar Beispiele von Glaubenssätzen, die auf Upper Limits als Veränderungsbremsen hinweisen:

- Es darf mir nicht besser gehen als meiner Schwester.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Besser der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- Wer hoch hinaus will, kann tief fallen.

Wenn ich mich dem Veränderungsprozess hingeebe, dann gehöre ich nicht mehr dazu, zum Beispiel zu meiner Familie. Gay Hendricks erkannte ein generelles, einfaches Muster:

1. Sich gut fühlen / Erfolg haben.
2. Innere Wohlfühlgrenze unbewusst erreichen.
3. Sich sabotieren / es vermässeln.

Das Problem der oberen Grenze kommt uns also in die Quere, sobald Geld, Liebe und Kreativität eine gewisse Schwelle überschreiten. Und dann beginnen wir – oft unbewusst – die bereits begonnene Veränderung zu boykottieren.

**Faktor 5: Ungewohnte Perspektiven oder der 180-Grad-Shift**

Wie ist das, was gerade passiert, das Beste, das dir gerade passieren kann? Das ist eine Frage, die mir im Rahmen von The Work of Byron Katie immer wieder begegnet und seit einigen Jahren ein treuer Begleiter geworden ist:

- Ich bin knapp in der Zeit und gerate in einen Stau. Wie ist das gerade das Beste, was mir passieren kann?
- Ich verliere Geld. Wie ist das gerade das Beste, das mir passieren kann?

Diese Frage ermöglicht es uns, von einer gänzlich anderen Seite auf jegliche Veränderung zu schauen. Je öfter wir den Geist durch diese Frage trainieren, in eine andere Richtung zu schauen, desto schneller entdecken wir, wieso das, was gerade passiert, das Beste ist, was uns passieren kann.

Byron Katie sagt: „Für einen offenen Verstand gibt es kein Problem.“

Wenn ich die Veränderungsprozesse von Klienten und auch meine eigene Entwicklung betrachte, erscheint mir das kontinuierliche Training des Verstandes, sodass er offener, flexibler und elastischer wird, als ein wesentlicher Schlüssel in der Frage, ob wir Veränderung als Chance für uns nutzen können.

„Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.“  
Laotse



© Tanya Klingler

**Kerstin Esser**  
Lehrcoach und Coach (vtw), Betriebswirtin (IBS), lebt und arbeitet seit 2011 ganzjährig auf Mallorca; Online-Kurse, Online-Coaching und Seminare auf Mallorca.  
[www.kerstin-esser.com](http://www.kerstin-esser.com)

Verband für The Work im deutschsprachigen Raum: [www.vtw.the-work.org](http://www.vtw.the-work.org)

# ACHTSAM MIT ASGODOM

Coaching trifft Achtsamkeit: Das ist der neue *moment by moment* Podcast mit Bestseller-Autorin **Sabine Asgodom**. Mit Impulsen und Inspiration für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf.

Jetzt in Ihrer Podcast App oder auf [www.moment-by-moment.de/podcast](http://www.moment-by-moment.de/podcast)



**moment**  
by moment  
Das Magazin für Achtsamkeit