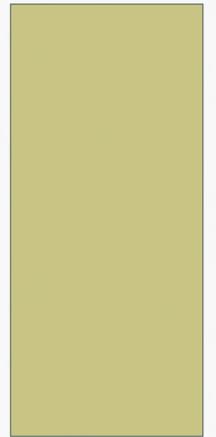


STARK IM WANDEL

ÜBERGANGS-/VERÄNDERUNGSBERATUNG

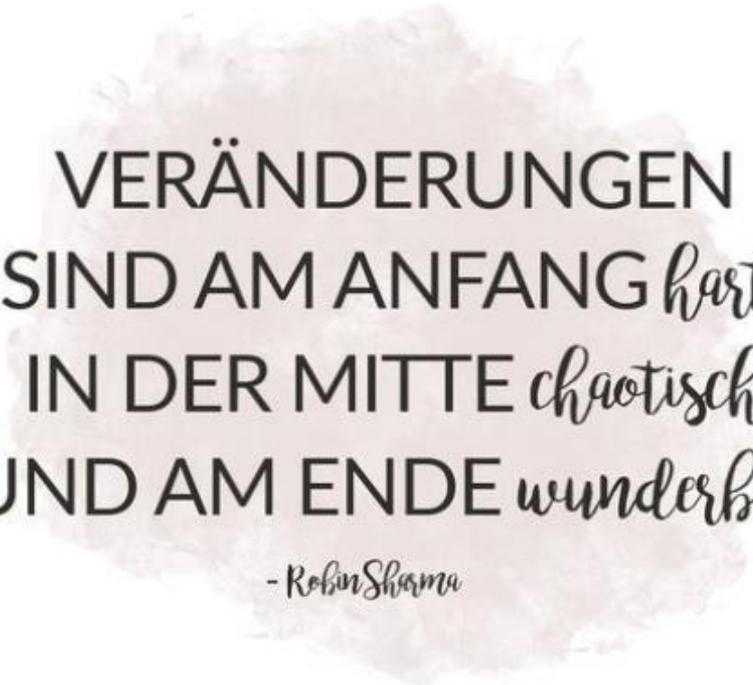
RUTH BÄRTSCHI



EINE SCHLEUSE
BEINHÄLTET
VERGANGENHEIT,
ZWISCHENZEIT
UND NEUANFANG
= WESENTLICHE
ELEMENTE DER
ÜBERGANGS-
BERATUNG



Bild: Ruth Bärtschi



VERÄNDERUNGEN
SIND AM ANFANG *hart*,
IN DER MITTE *chaotisch*
UND AM ENDE *wunderbar*.

- Robin Sharma

ÜBERGANGSSCHÄTZE FÜR DIE ZEIT DES WANDELS

Innere Botschaften,
Glaubenssätze:

- „Den Mutigen gehört die Welt“
- „Jeder ist seines Glückes Schmied“
- „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“
- „Ich hab noch immer alles geschafft“

Stärken



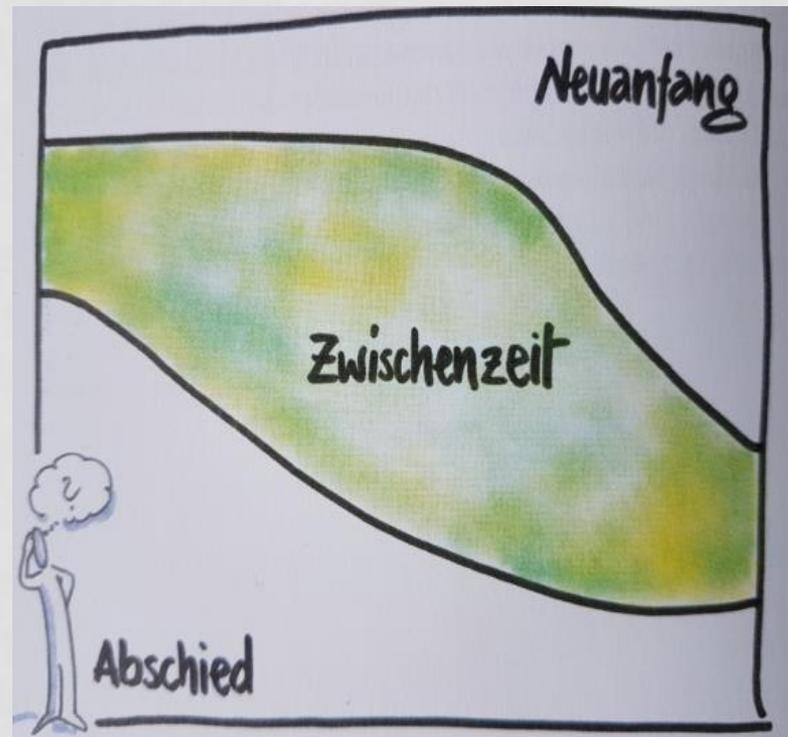
DER BISHERIGE WEG GEHT NICHT WIE GEWÜNSCHT WEITER - UNFREIWILLIGER WANDEL

- Unfälle mit bleibendem Schaden
- Kinderlosigkeit / Partnerlosigkeit
- Jobverlust / Umstrukturierung
- plötzlicher Todesfall des Partners/Partnerin
- Krankheit
- Scheidung
- USW.



PHASEN DER ÜBERGANGSBERATUNG

- Abschied: Der Abschiedsprozess ist eine der grossen Arbeiten, welche sich zur Bewältigung stellen.
- Zwischenzeit: Hier geht es um das Sammeln von allen Befähigungen, Ressourcen, persönlichen Sicherheiten usw. die auf den Neuanfang vorbereiten.
- Neuanfang: Nun gilt es Trittsteine zu setzen und im Neuen anzukommen.



DIE ABSCHIEDSPHASE

- **Schock/Überraschung**
Es darf nicht sein, was nicht sein darf.
- **Verneinung und Verdrängung** Es ist nicht wahr, es muss ein Albtraum sein.
- **Rationale Einsicht** Es ist wie es ist.
Resignation oder Widerstand.
- 4 Nahziele nach Rudolf Dreikurs im Widerstand (Phase 3):
 - 1. (negative) Aufmerksamkeit (störendes Verhalten)
 - 2. Macht (erledige Dinge nicht, die ich tun sollte)
 - 3. Rache (verletze bewusst)
 - 4. Resignation (ziehe mich zurück, Mut- und Antriebslosigkeit)

AUF DEM WEG ZUR ZWISCHENZEIT

- Emotionale Akzeptanz
- Es ist nun klar, dass ich mich verändern muss. Aber wie?

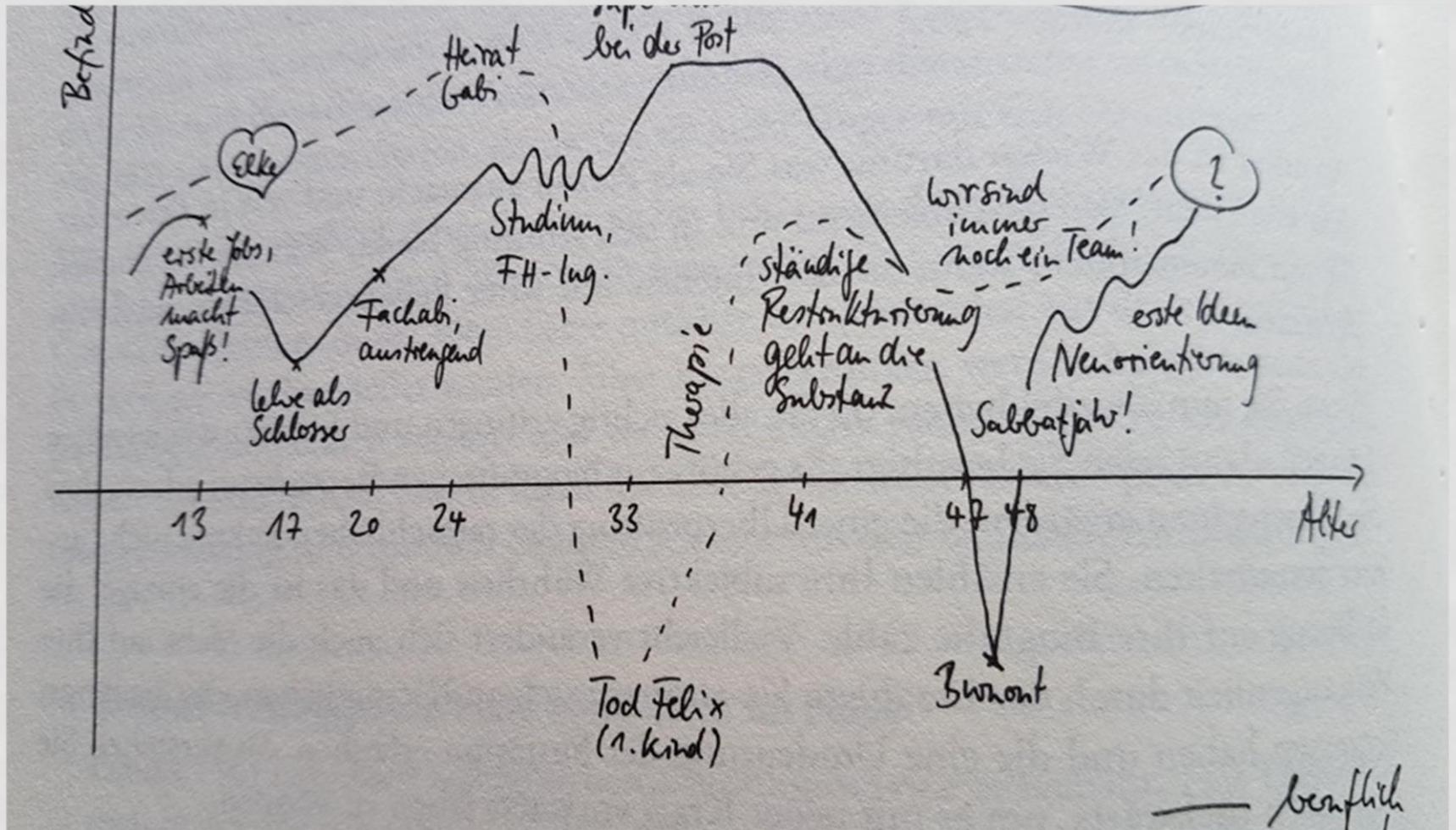


- „Ich schade nur noch mir selbst, wenn ich so weitermache – will ich das?“ „Was kann ich tun?“ Wie komme ich weiter?“ Was mache ich mit meinen Gefühlen?“
- Wut- und Trauerarbeit – Raum schaffen für neue Gedanken!
- Denken – Fühlen – Handeln!

DIE FRAGE NACH DEM ABER WIE...?

- Schätze ausheben!
- Lebensstilarbeit/GPI
- Ressourcen, Stärken/
Fähigkeiten
- Was befähigt mich?
- Strategien bewältigter
Veränderungen – wie
habe ich es gemacht?
Was hilft mir heute?
- Biografiearbeit
- Ermutigung



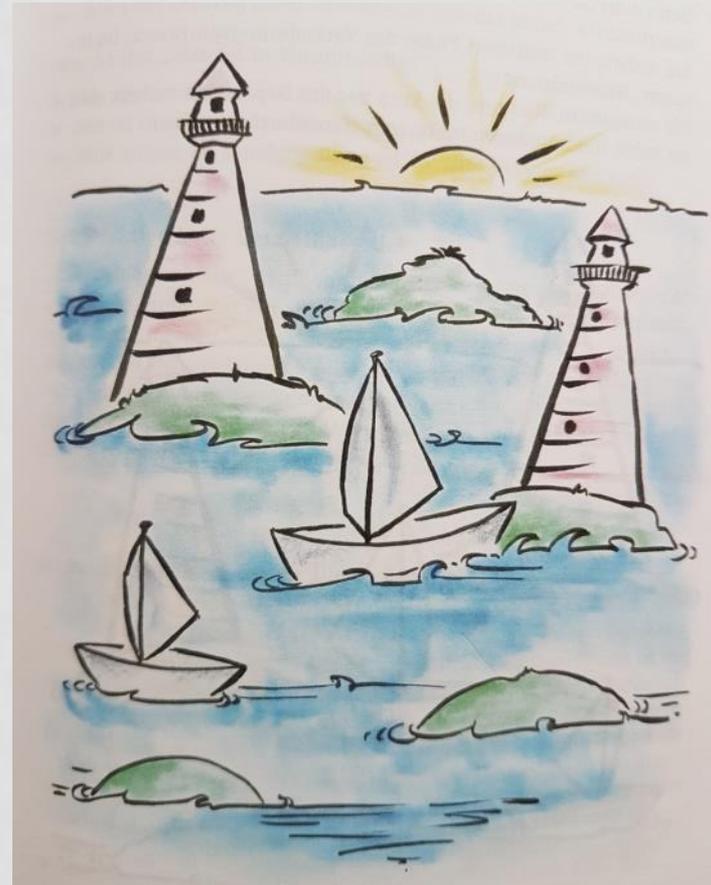


BEISPIEL EINER BIOGRAFIEARBEIT

LEUCHTTÜRME & INSELN SETZEN

(NACH MARTINA NOHL)

- Übung:
Was bleibt
unverändert?
Was sind meine
Leuchttürme und
Inseln, wo mein
sicherer Hafen
= Orte der Kraft und
Stabilität



NEUANFANG – LICHT AM HORIZONT

- Trittsteine setzen um das Neue zu erreichen.
- = Entscheidungen treffen
- = Reorganisation
- = Einzelne Schritte besprechen
- = Probehandeln
- = Tun



Veranstaltungshinweis:

Tages-Fortbildung:
Samstag, 23. März 2019
mit Dr. Martina Nohl

Lernen Sie mehr zum
Thema von
Deutschlands Expertin
und mehrfacher
Autorin!

Organisation: AFI
info@akademie-ip.ch



VERÄNDERUNGEN
SIND AM ANFANG *hart,*
IN DER MITTE *chaotisch*
UND AM ENDE *wunderbar.*

- Robin Sharma