

Sicher durch den Wandel navigieren: So schaffen Sie es, Veränderungen besser zu meistern

Regenstau – „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann“, wusste schon der Naturforscher Charles Darwin. Veränderungen gehören zum Leben dazu, und sie sind oft unvermeidlich. Ob digitale Transformation im Beruf, eine neue Aufgabe im Unternehmen, aber auch im persönlichen Leben oder anderswo – die Art und Weise, wie wir den Wandel bewältigen, kann erheblichen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. Eine „komplexe Beziehung“ nennt der Psychologe Professor Dr. Reinhart Schüppel das Verhältnis zwischen Psyche und Veränderung. Der langjährige Chefarzt der größten stationären Klinik zur Behandlung von Suchterkrankungen in Bayern sprach jetzt bei der jährlichen Reha-Tagung des Berufsförderungswerks der Eckert Schulen in Regenstau (Kreis Regensburg).

Change, Transformation, Wandel oder Veränderung: Hinter all diesen Begriffen steckt eine gewaltige Kraft, Menschen aus der Bahn zu werfen. Professor Schüppel spricht von „gefällten Eichen“. Nicht selten entwickelt sich daraus ein Teufelskreis: Je höher die Dynamik der Veränderungen und je gravierender die Auswirkungen auf Alltag und Beruf sind, desto höher ist die Gefahr, dass Menschen am Wandel zerbrechen.

Wie Veränderungen Menschen enturzeln

Aufs Berufsleben bezogen bedeutet das: Manche Menschen arbeiten Jahrzehnte lang auf Hochtouren und dann zieht es ihnen von einem auf den anderen Tag den Boden unter den Füßen weg – weil sich unerwartet die Spielregeln grundlegend ändern. „Sicherheit und Stabilität gehen verloren und diese unerwarteten Umstände können erfahrungsgemäß selbst den standhaftesten Eichen die Wurzeln ziehen“, sagt Professor Schüppel. Für Außenstehende mögen die mit einer Veränderung einhergehenden Probleme manchmal klein erscheinen. Aber was zählt, so der renommierte Psychologe, sei nicht die Größe des Problems, sondern die individuellen Umstände – und was man daraus macht.

Stress und Angst überwinden

Unsicherheit und Kontrollverlust führen oft zu Stress und Angst. Entspannungstechniken und bewusste Auseinandersetzung mit Ängsten helfen. Menschen neigen zum Widerstand. Offene Kommunikation und Betonung der positiven Aspekte können den Umgang mit einer Veränderung leichter machen.

Neue Anforderungen verstärken bei vielen Menschen oft Selbstzweifel. Psychologen empfehlen, das Selbstvertrauen zu stärken und Erfolge zu feiern. Ein weiterer Schlüssel, um sicher durch eine Welt voller Veränderungen zu navigieren: die eigene Anpassungsfähigkeit bewusst zu entwickeln. Offenheit für neue Erfahrungen und eine positive Sicht auf Veränderungen fördern die Fähigkeit, sich an Neues zu gewöhnen. Entscheidend auch nach den Worten von Professor Schüppel: soziale Unterstützung („Nichts lässt sich allein erreichen.“) und Selbstfürsorge. Es ist wichtig, mit Freunden, Familie oder Kollegen über Gefühle und Sorgen zu sprechen. „Eine sichere Bindung ist die beste Prävention“, sagt Professor Schüppel.

Wie Sie dem „Honeymoon-Hangover-Effekt“ entkommen

Wichtig auch: ein Bewusstsein zu entwickeln, dass Veränderungen für die Psyche immer eine Herausforderung sind. Auf den beruflichen Kontext bezogen sprechen Psychologen wie Professor Schüppel vom „Honeymoon-Hangover-Effekt“. Dieses Phänomen beschreibt eine Situation, in der eine Person in ihrem neuen Job oder in einer neuen Position anfänglich begeistert und motiviert ist (ähnlich dem Hochgefühl in der Flitterwochenzeit), dies aber nach einer gewissen Zeit abflacht oder sich eine negative Stimmung entwickelt (der Hangover, wie nach einer ausgelassenen Party).

Dieses Phänomen tritt oft auf, wenn die anfängliche Euphorie und Begeisterung nachlassen und die Realität des Jobs oder der Position Einzug hält. Hier können realistische Erwartungen, langfristige Ziele und die eigene kontinuierliche Weiterentwicklung die negative Gedankenspirale durchbrechen. Auch ein offener Austausch mit Vorgesetzten und Kollegen, ein eigenes Netzwerk und eine regelmäßige Reflexion darüber, was einen im Beruf motiviert und erfüllt, kann den Effekt abmildern.

Im Wandel liegen viele Chancen: „Passt mein Leben zu mir? Passe ich in mein Leben? Wenn nicht, ist es ratsam, Veränderungen zu planen“, sagt Professor Schüppel. Psychologen wissen: Jede und jeder muss seinen individuellen Weg finden, damit umzugehen. Nicht immer schaffen es Betroffene jedoch, selbst mit einer solchen Situation fertig zu werden. Dann sollten sie professionelle Hilfe in Betracht ziehen.

Wie Berufsförderungswerke reagieren

„Leben, lernen, arbeiten in einer komplexen, ungewissen Welt: Die zunehmende Dynamisierung unserer Gesellschaft nimmt auch uns immer stärker in die Pflicht“, sagt Friedrich Geiger, Geschäftsführer des Berufsförderungswerks (BFW) der Eckert Schulen, einer von rund 30 Einrichtungen dieser Art in Deutschland bei der diesjährigen Reha-Tagung.

Dort kamen, initiiert vom Berufsförderungswerk der Eckert Schulen in Regensdorf bei Regensburg, Experten von Reha-Kostenträgern aus ganz Deutschland zusammen. Dazu gehören beispielsweise die Deutsche Rentenversicherung, die Berufsgenossenschaften und die Agenturen für Arbeit. Sie übernehmen die Kosten, wenn Menschen nicht mehr in ihrem angestammten Beruf arbeiten können. Bei etwa drei von vier Teilnehmern an der beruflichen Rehabilitation an den Eckert Schulen liegt heute eine psychische Leitdiagnose zugrunde. Während einer zweijährigen beruflichen Rehabilitation lernen die Teilnehmer einen neuen Beruf und erhalten so die Chance, wieder am Arbeitsleben teilzunehmen.



Veränderungen gehören zum Leben dazu, und sie sind oft unvermeidlich. Ob digitale Transformation im Beruf, eine neue Aufgabe im Unternehmen, aber auch im persönlichen Leben oder anderswo – die Art und Weise, wie wir den Wandel bewältigen, kann erheblichen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. Foto: Adobe Stock

Pressekontakt:

Dr. Robert Eckert Schulen AG

Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstauf

Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480

E-Mail: andrea.radlbeck@eckert-schulen.de

Web: www.eckert-schulen.de

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der über 75-jährigen Firmengeschichte haben mehr als 150.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100 Prozent und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.