# Die 5 Reflexionen zum Change-Management

Foto: Dr. E. Teutsch – 01029

Was habe ich bewegt, was hat sich einfach so ereignet? Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

© TELOS telos-training.com Nur für

## Veränderungen in meinem Leben: Wille und Schicksal

### Macht oder Ohnmacht?

Was können wir tun? Wie weit reicht unser freier Wille? Wie viel Macht liegt in unseren Entscheidungen? Müssen wir überhaupt alles selbst entscheiden? Können wir Veränderung aufhalten? Lauter Fragen, die mit unserem Thema direkt zu tun haben, lauter Fragen, die Sie sich in dieser oder ähnlicher Form vermutlich auch schon einmal gestellt haben, vielleicht sogar schon öfters.

Es ist gut, wenn wir über Wille und Schicksal nicht nur nachdenken, wenn wir gerade mit aktuellen Problemen konfrontiert sind, da könnte unser Urteil leicht getrübt sein, sondern wenn wir in Mußestunden einmal in Ruhe daran gehen, solche Fragen zu reflektieren.

### Die 5 Reflexionen

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, machen Sie es sich irgendwo, wo Sie ungestört sind, gemütlich und durchforsten Sie Ihr bisheriges Leben nach Veränderungen. Unterteilen Sie dabei die Veränderungen in solche, die Sie selbst herbeigeführt haben und solche, die Ihnen per Zufall oder Schicksal "zugefallen" sind. Überlegen Sie anschließend, wo für Sie durch diese Veränderungen Neues entstand. Und entscheiden Sie dann am Ende, wann für Sie mehr Neues entstanden ist.

Verwenden Sie dazu die Übungsblätter auf den nächsten Seiten:

Wie führen Sie Veränderungen herbei: mit zusammengebissenen Zähnen oder mit Leichtigkeit?
Schappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 10275

## 1) Veränderungen, die ich herbeigeführt habe

Beschreiben Sie die ersten paar Situationen, die Ihnen jetzt einfallen und konzentrieren Sie sich auf in solche, die Sie selbst bewusst herbeigeführt haben:

*Wie oft **habe** ich in meinem Leben Abschied genommen und los gelassen, **weil ich es so wollte und /oder die Veränderung(en) selbst herbeigeführt habe**?*

Nur für den persönlichen Gebrauch
telos-training.com
© TELOS

Machen Sie weiter auf den nächsten Seiten

Foto: Dr. E. Teutsch – 13283

Was ist alles schon geschehen, Ohne dass Sie es wollten?
Schappschuss aus einem TELOS-Training

## 2) Veränderungen, die mir zugefallen sind

Beschreiben Sie wieder die ersten paar Situationen, die Ihnen jetzt einfallen und konzentrieren Sie sich diesmal auf in solche, die Ihnen per Zufall oder Schicksal "zugefallen" sind, die Ihnen "passiert" sind:

*Wie oft musste ich in meinem Leben Abschied nehmen und loslassen - ohne es zu wollen, weil es so passiert ist?*

Nur für den persönlichen Gebr.
telos-training.com
© TELOS

Machen Sie weiter auf den nächsten Seiten

Foto: Dr. E. Teutsch – 09734

Wie viel Neues ist bis jetzt schon in Ihr Leben getreten?
Schappschuss aus einem TELOS-Training

## 3) Wo entstand Neues?

*Wo entstand für mich Neues durch diese Veränderungen - unabhängig davon, ob ich sie bewusst herbeigeführt habe oder ob sie mir zugefallen sind?*

Nur für den persönlichen Gebrauch!
telos-training.com
© TELOS

**Das Leben wagen, heißt Unsicherheit ertragen**
Anke Maggauer-Kirsche, (*1948), deutsche Lyrikerin und Aphoristikerin

Machen Sie weiter auf den nächsten Seiten

**4) Was ist mir leichter gefallen?**

*Welches Loslassen, welche Veränderungen sind mir **leichter** gefallen :*

- ❑ *Veränderungen, die ich **selbst** herbeigeführt habe, wenn ich **selbst** losgelassen habe*
- ❑ *Veränderungen, die mir **zugefallen sind**, wenn ich loslassen **musste***

**5) Wann ist MEHR Neues entstanden?**

*Wann ist dabei **mehr** Neues entstanden:*

- ❑ *Wenn ich die Veränderungen **selbst** herbeigeführt habe, wenn ich **selbst** losgelassen habe*
- ❑ *Wenn mir die Veränderungen **zugefallen sind**, wenn ich loslassen **musste***

**Meine Schlussfolgerungen**

*Was sagt mir das über meinen zukünftigen Umgang mit Loslassen und Veränderungen?*

Nur für den persönlichen Gebrauch!
telos-training.com
© TELOS

**Die größte Gefahr in Zeiten der Veränderung**
**ist nicht die Veränderung an sich,**
**sondern das Handeln mit den Ideen von gestern**
Peter Ferdinand Drucker (1909-2005),
gilt als Pionier der modernen Managementlehre