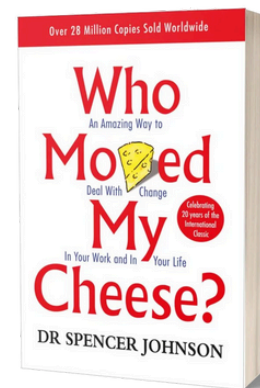


"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

# VERÄNDERUNG MANAGEN

## Welcher Veränderungstyp bist Du?

<b>Scurry - läuft drauf los und durchbricht Hindernisse</b>	<b>Sniff - riecht schnell die grobe Richtung der Trends</b>
<b>Haw - passt sich an, wenn er sieht, dass Anpassung zur Vorteilen führt</b>	<b>Hem - verschließt sich dem Wandel, weil er zu Verschlechterung führt</b>



Buchtipp:  
Who Moved My Cheese?

## In 5 Schritten mit Veränderungen umgehen

1. Akzeptiere die Veränderung
2. Stelle Dich auf Veränderungen ein
3. Veränderungen überwachen - schimmelt der Käse?
4. schnell anpassen - loslassen, neu finden, nicht überrannt werden!
5. Genieße die Veränderung, genieße den Käse

## Impulse in Vorbereitung auf Veränderungen

- Wie kannst Du Dich auf Veränderungen vorbereiten?
- An welchen Stellen kannst Du Trends ausmachen?
- Was solltest Du messen / überwachen?
- Hast Du den Erfolg wirklich verdient?

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

# VERÄNDERUNG MANAGEN

## Impulse während der Veränderung

- Was würdest Du machen, wenn Du keine Angst hättest?
- Wie wird deine positive Zukunft aussehen?
  - Wie kannst Du Dich in Deine Arbeit neu verlieben?
  - Wie kannst Du in der Beziehung neu auftreten?
- Was ist Dein neuer Käse
  - Stell dir vor, was Du erreichen möchtest
  - Wie wirst Du Dich fühlen
  - Was wirst Du bekommen
    - materiell
    - Lebensgefühl
  - Was wird wegfallen?

## Ins Handeln kommen

- Mach es leicht - mach Dir Spaß
- Am Ende der Angst steht die Freude.
- mach Dir Erfolge bewusst
- sieh auch kleine Erfolge als Bestätigung an
- Wenig neuer Käse ist besser als keiner oder alter Käse.

## Hast Du Stress mit Veränderungen?

Nimm Kontakt mit mir auf und wir schauen uns an, wie Du entspannter damit umgehen kannst.

[stressfrei@kind-guide.com](mailto:stressfrei@kind-guide.com)

