

# IN WÜRDE AN SICH SELBST BAUEN

## FÜNF WEGE ZU WÜRDEVOLLEN TRANSFORMATIONSPROZESSEN



*Veränderungen sind Teil des Lebens und begleiten uns von der Wiege bis ans Sterbebett. Nichts bleibt, wie es ist. Alles verändert sich. Das ist der Lauf der Dinge. Dennoch befinden wir uns in einer neuen Zeit der Veränderungen. Allorts wird nach ihr gerufen. Sie muss schnell gehen. Und wirken. Doch übereilte und unüberlegte Veränderungen scheitern im Regelfall am Wirken. Ob Veränderungen uns erfolgreich in unseren Herausforderungen unterstützen und neue hoffnungsvolle Wege gehen, oder sich aus Altem, Abgelebtem nähren, hängt aus meiner Sicht stark davon ab, ob Würde das Fundament des Veränderungsprozesses ist.*

### WÜRDE IST DER SCHLÜSSEL

Nachhaltig wirkende Veränderungen sind vor allem eines: innere Arbeit. Es gilt vorab das Problem zu erkennen und auch zu spüren. Wir müssen uns unter Umständen auch unangenehme Fragen stellen und sich damit auseinandersetzen, welche Konsequenzen unsere persönlichen Entscheidungen auf unser Umfeld und die Umwelt haben. Erst wenn wir das geschafft haben, können wirksame Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden. Alles andere sind wenig nützliche Scheinaktionen.



Da das Erkennen und Spüren eines Problems und das Sichtbarmachen seines Impacts keine einfachen Prozesse sind, sollte man sich idealerweise von Expert:innen - beispielsweise in Form eines Coachings - begleiten lassen. Mit diesen Expert:innen an unserer Seite und Würde als Kompass in der Hand kann Führung erfolgreich ins 21. Jahrhundert gebracht werden. Sustainability, Diversity, Equity & Inclusion inklusive der Lösung unseres größten Problems - der Klimakrise - können nur mit Würde erreicht werden.

Die Zeit ist reif. Wir arbeiten schon seit Jahren aktiv an würdevollen Veränderungsprozessen auf systemischer Ebene. Dieser Beitrag soll Ihnen als Inspiration dienen, würdevolle Veränderungsprozesse in ihrem Leben zu integrieren.

## WIE WIR AN UNS SELBST IN WÜRDE BAUEN UND SO ÜBER UNS HINAUSWACHSEN KÖNNEN

Transformationsprozesse sind bei weitem besser als ihr Ruf. Als Coach sehe ich Lebensqualitätssteigerung als den wichtigsten Grund für Veränderungen. Ist dieser Grund nicht gegeben, wird der Transformationsprozess weniger erfolgreich sein. Wie bereits erwähnt sind Veränderungen integraler Bestandteil all unseren Seins. Je besser wir darin werden, sie zu leben und aktiv mitzugestalten, desto erfüllter wird auch unser Leben sein. Als Transformationsarchitektin empfinde ich eine tiefe Liebe und höchste Achtung für Veränderungsprozesse in Würde. In allen Transformationsprozessen, die ich begleite, spielt Würde eine essenzielle Rolle. Veränderungen, die nicht in Würde mit mir selbst und anderen geschehen, sind für mich nicht nachhaltig. All unser Tun muss von Würde bestimmt sein, so auch Veränderungsprozesse. Würde als Qualität braucht eine neue Annäherung und eine neue Definition.

Dass ich immer wieder den Begriff Architektur in Zusammenhang mit Transformationsprozessen verwende, kommt nicht von ungefähr. Ich vergleiche diesen Prozess gerne mit einem Hausbau. Am Beginn steht eine Idee, ein Plan und/oder eine Vision. Das Gerüst ist der erste Schritt diesen Gedanken eine Struktur zu geben. Es folgt das Fundament auf das schlussendlich aufgebaut wird.

Allen Veränderungsprozessen geht eine Vision oder ein Wunsch voraus. Das ist der Beginn des inneren Hausbaus. Ganz zu Beginn stelle ich ähnlich Architekt:innen am Beginn eines Bauprojekts vor allem drei Fragen:



● WIE SIEHT MEINE VISION AUS?

● WIE GESTALTE ICH DEN WEG DORTHIN?

● WAS BIN ICH BEREIT, DAFÜR ZU TUN UND ZU GEBEN?

### FELT UND LIVED EXPERIENCE

Für würdevolle Veränderungsprozesse ist es vor allem wichtig in ein Spüren zu kommen, von *geborgtem Wissen* hin zu *felt und lived experience* zu kommen. Zwischen geborgtem und gelebtem/gefühltem Wissen besteht ein großer Unterschied. Unter geborgtem Wissen verstehe ich Wissen, das wir uns von außen (bspw. aus Fachliteratur) holen, jedoch auf Fremderleben basiert. Dieses Wissen erfassen wir im Kopf. Wir brauchen Fachwissen, um erfolgreiche Veränderungen durchsetzen zu können. Für wirksame, nachhaltige und würdevolle Veränderungen brauchen wir aber vor allem gespürtes und gelebtes Wissen. Daher gilt es unser Fachwissen im Kopf mit Spüren in Herz und Bauch anzureichern und daraus gelebtes und gefühltes Wissen zu schaffen. Nur wenn wir beginnen Wissen auch am eigenen Körper zu spüren, werden wir vom passiven Aufnehmen hin in ein aktives Tun kommen.



Partizipation ist ein weiterer essenzieller Bestandteil würdevoller Veränderung. Erfolgreiche Veränderungsprozesse haben ALLE eines gemeinsam: Sie haben zur Mitgestaltung eingeladen. Veränderungen, die nicht von einer kritischen Mehrheit der Beteiligten getragen werden, werden nicht erfolgreich sein.

## DIE DREI QUALITÄTEN VON VERÄNDERUNGSPROZESSEN

Aus meiner Erfahrung in der Begleitung von Veränderungsprozessen brauchen wir für würdevolle Veränderungen zudem drei Qualitäten.



### WERTSCHÄTZUNG

Es gilt sowohl den eigenen Wert als auch den Wert der anderen und deren Position zu erkennen und zu schätzen. Wertschätzung kommt immer dann, wenn sie ernst gemeint ist.

### INTERAKTION/BEZIEHUNG

Stellen Sie sich folgende Fragen: Wie sehen meine Beziehungen aus? Sind diese sicher? Habe ich Vertrauen? Werde ich gesehen, gehört? Ist mein Gegenüber da? Werden meine Grenzen gewahrt? Wahre ich die der anderen? Die Frage nach der Sicherheit von Verbindungen ist von großer Bedeutung. Gerade in Veränderungsprozessen.

### INNERE HALTUNG

Es geht um inneres Gleichgewichtigkeit und Augenhöhe – sowohl mir selbst als auch anderen gegenüber. Wie sehe ich mein Gegenüber? Kleiner oder größer als mich? Wie sehe ich mich selbst anderen gegenüber? Kleiner oder größer als mein Gegenüber? Es ist wichtig sich immer auf Augenhöhe zu begegnen, egal in welcher Position wir uns oder

andere sehen. Die innere Haltung zu stärken, kann viel in Bewegung bringen. In jedem Fall bringt sie uns an einen inneren (erwachsenen) Ort, an dem uns unsere vollen Ressourcen zur Verfügung stehen.

## VOR VERÄNDERUNGSPROZESSEN

... stelle ich meinen Klient:innen immer die folgenden Fragen, die ich als wichtige Impulsgeber sehe:

- Was erlaubt Augenhöhe für alle Beteiligten?
- Was ist die stärkste Win:Win-Situation, die wir uns vorstellen können?
- Welche Ehrung verdient das Dagewesene?
- Was soll sich auf keinen Fall ändern?
- Was darf sich verändern?
- Was bedeutet Sicherheit und Vertrauen?
- Wie können beide Werte gelebt werden?

## FÜNF WEGE ZU WÜRDEVOLLER VERÄNDERUNG

Da Veränderungen natürlich sind und wir ohnedies nicht um sie herumkommen, macht es Sinn, sie anzunehmen, anstatt gegen sie anzukämpfen, unsere Haltung ihr gegenüber zu ändern und sie vor allem mit Würde anzugehen.

### 1. AKTIV

Bringen Sie sich aktiv in den Veränderungsprozess ein. Was kann ich aktiv einbringen? Finden Sie den Ort, an dem Sie aktiv mitgestalten können. Was will ich beibehalten? Was soll sich ändern? Was ist die Chance dabei?

### 2. FORMEL

$$\begin{array}{ccccc} \mathbf{E} & + & \mathbf{R} & = & \mathbf{A} \\ \text{EREIGNIS} & & \text{REAKTION} & & \text{AUSGANG} \end{array}$$

Auch wenn wir den Event manchmal nicht steuern können, so haben wir Macht über unsere Reaktion darauf. Oft viel mehr als uns bewusst ist. Diese unsere Reaktion ist es auch, die eine entscheidende Auswirkung auf das Ergebnis hat. Der Event selbst spielt eine untergeordnete Rolle. Oder um es mit den Worten von Viktor Frankl zu sagen: *Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.*

### 3. STORY

Überlegen Sie sich, welche die Geschichte sein soll, die Sie später einmal erzählen wollen. Und fangen Sie an sie zu schreiben und zu leben. Ihre Story ist bei weitem wichtiger als die der anderen über Sie. Nutzen Sie das Paradigma der self-fulfilling prophecy! Erzählen Sie Geschichten, die Sie gerne in die Realität umgesetzt sehen würden.

### 4. INTUITION

Hören Sie auf Ihre Intuition. Meist wissen wir sehr genau, wann eine Veränderung ansteht. Je früher wir auf unsere innere Stimmung hören und ihr Raum geben, desto leichter wird uns eine Veränderung fallen. Ein Spaziergang oder 5 Minuten Stille am Tag können einem ein besseres Gefühl geben und Raum für diese innere Stimme schaffen.

### 5. TUN

Schieben Sie anstehende Veränderungen nicht auf. Bauen Sie notwendige Ressourcen auf, nähren und erholen Sie sich, bevor Sie diese angehen, aber lassen Sie diesen Prozess nicht schleifen, denn das Aufschieben kostet wertvolle Kraft.

Wenn wir uns diese fünf Punkte zu Herzen nehmen, sind Veränderungen keine angstvollen Prozesse, die wir durchlaufen müssen, sondern vor allem eine Chance auf eine Steigerung der Lebensqualität.

Sind Sie bereit für Veränderungen in Würde?