

VeränderungsBegeisterung kann man lernen!

*Warum wir nicht tun, was wir tun sollten: von den Monstern in unserem Kopf
und der Bipolarität der Veränderung*

Von Matthias Dittrich

Pimp
your
Performance !

mehr als
1500
TRAININGSTAGE

mehr als
11234
FLIPCHARTS

mehr als
5486
AHA-EFFEKTE

Mit der Veränderung ist das so eine Sache. Wir können nicht mit aber auch nicht ohne. Wir schrecken vor ihr zurück, weil Sie uns Unbehagen bereitet und doch wissen wir, dass Sie die Notwendige Triebfeder für unsere Weiterentwicklung ist.

Und der Grund dafür sind unsere inneren Monster. Die Monster in unserem Kopf, die uns klein halten – manchmal ein Leben lang. Matthias Dittrich, selbst ernannter VeränderungsBegeisterter und mindDesigner, der in Top Unternehmen Vorträge zum Thema Veränderung in Zusammenhang mit der Digitalisierung hält, nennt sie auch die Wachstumsverhinderungsmonster. Diese Monster können, wenn wir nicht aufpassen, eine schier lähmende Kraft entwickeln, so Dittrich.

Wachstumsverhinderungsmonster Nr.1 – ANGST:

Das erste Monster, welches Wachstum verhindert, sorgt regelmäßig für Schweißperlen auf unserer Stirn, für innere Beklemmung, ja für Zurückhaltung und Untätigkeit. Es ist die Angst. Angst ist evolutionsbiologisch eine gute Anlage. Sie soll unser Überleben sichern und vor unüberlegten Dummheiten schützen. Insofern ist die Angst im Angesicht eines auf uns zu schwimmenden Hammerhais eine durchaus hilfreiche Gefühlsregung. Aber Angst, vor einer neuen Software, vor dem eigenen Videobild, vor dem Hinterlassen einer Voicefile bei WhatsApp, vor einem neuen Arbeitsplatz oder vor einer Reise in ein Land, dessen Sprache man nicht spricht...!? Die Liste ließe sich unendlich weiterführen. Für dieses Ängste ist das erste Wachstumsverhinderungsmonster verantwortlich, Dittrich. Matthias Dittrich hat sich der Aufgabe verschrieben, diesen Ängsten beizukommen und wirksame Strategien gegen dieses Monster weiterzugeben.

Wachstumsverhinderungsmonster Nr.2 – BEQUEMLICHKEIT:

„Bequemlichkeit ist, wenn wir den Hintern nicht hochkriegen“, so drückt sich Dittrich klar aus. Bequemlichkeit ist, wenn auf der einen Seite das Leben unserer Träume steht, mit all den Dingen, die wir uns vor langer Zeit vorgenommen haben - mit den ToDo's auf der Liste der Glücks-Aktivitäten. Und auf der anderen Seite die Couch, die uns häufig näher ist, als die Abarbeitung dieser ToDo-Liste. Nach dem Motto: jede Netflixserie gesehen, aber leider keine Zeit... Das Monster Bequemlichkeit hält uns klein, weil es uns das Notwendige nicht tun lässt. Geeignete Maßnahmen und LifeHacks bzw. wirkungsvolle Mittel zum Umgang mit dem Bequemlichkeitsmonster hält Matthias Dittrich in seinen interaktiven und augenöffnenden Workshops bereit.

Wachstumsverhinderungsmonster Nr.3 – HOCHMUT:

Vielleicht kennen Sie die Situation, wenn Sie im tiefsten Inneren wissen, dass Veränderung ansteht, Sie aber denken: „ich brauche das nicht, ich kenne das ja auch schon alles“. Nach dem Motto: „in meinem Alter muss mir keiner mehr was erzählen“. Das Hochmutmonster in unserem Kopf lässt uns glauben, dass wir schon fertig sind. Doch die Wahrheit ist: Wer anfängt etwas zu sein, hört auf etwas zu werden. Und das verhindert Wachstum und Weiterentwicklung. So wie der Kundenberater, der die neuen Wege des Kundenkontaktes, die die Digitalisierung bietet, kategorisch ausschließt. Wie der Lehrer, der noch immer die Folien von vor 15 Jahren verwendet oder wie der IT-Spezialist, der die Neuerungen am Markt ignoriert.

Die Bipolarität der Veränderung

Und da ist dann noch die Bipolarität der Veränderung. Soll heißen, dass wirkliche Veränderung nur aus zwei Kräften heraus entsteht: Wir verändern uns entweder, weil wir müssen und weil es so nicht weiter gehen kann oder weil wir uns mit funkeln in den Augen einer Veränderung leidenschaftlich hingeben.

Wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, weil wir so nicht mehr weiter machen wollen, entspricht das dem Pol, mit dem wir Schmerz assoziieren. Eine Emotion, die wir vermeiden wollen, weshalb wir in die Veränderung kommen. Auf der anderen Seite der Skala ist der Gegenpol. Da ist die Lust, die Freude, die Begeisterungsenergie und das Funkeln in unseren Augen. Auch diese Polarität macht Veränderung möglich – und zwar mit einem Lächeln auf den Lippen.

Wir entwickeln also Veränderungsenergie durch die Kraft „weg vom Schmerz“ oder durch die Kraft „hin zur Begeisterung“. Oder beide Kräfte wirken zur gleichen Zeit. Matthias Dittrich wirft die Frage auf: Warum verändern Sie sich? Warum stehen Sie täglich auf? Warum widmen Sie sich einer Lernaufgabe? Warum gehen Sie Herausforderungen an? Ist es begeisterte Freude oder Schmerz? Oder beides zur gleichen Zeit?

Matthias Dittrich macht in seinen Vorträgen bewusst, welche Mechanismen unser Verhalten steuern und warum echte Veränderung häufig solch ein herausforderndes Unterfangen ist. Und er gibt wirksame Impulse, die Veränderung noch in seinem Workshop anstößt. Dabei entfacht er sowohl Begeisterung und das buchstäbliche Funkeln in den Augen. Er zeigt aber auch die Konsequenzen auf, indem er charmant und wertschätzend gedanklich mit den Teilnehmern auch dahin geht, wo es weh tut, um die Konsequenzen des „Sichnichtveränderns“ aufzuzeigen.

Sein Motto: Nicht Reden sondern ins TUN kommen!

Oder: Wann war das letzte Mal, als Sie etwas zum ersten Mal getan haben?

Das funktioniert tatsächlich in der Praxis. Matthias Dittrich kultiviert eine zentrale Frage als wiederkehrende Metapher für Veränderung: „Wann war das letzte Mal, als Sie etwas zum ersten Mal getan haben?“

Da war beispielsweise die Dame, deren große Herausforderung es war, die Fahrschule endlich zu besuchen. Hier wurde live mit der Dynamik der Gruppe ein telefonischer Termin für die erste Fahrstunde (in der Folgewoche) vereinbart.

Oder etwa die neue VideoSoftware, die noch im Workshop mit und am Kunden ausprobiert wurde.

Oder die Idee eines Teilnehmers, einen Marathon zu laufen, der noch im Workshop nachweislich die Aufgabe umgesetzt hat, sich verbindlich für die aktuelle Woche einer Laufgruppe anzuschließen. Motivation, die Dynamik der Gruppe und das Internet machen es möglich. Wider die Monster in unserem Kopf...

Am Ende gibt Matthias Dittrich noch mit einem Lächeln folgenden Rat mit auf den Weg: „Bleiben Sie auf gar keinen Fall so wie sie sind.“ Denn er ist überzeugt: „Veränderung lässt uns wachsen und das ist gut so.“



Über den Autor:

Matthias Dittrich ist der mindDesigner® und passionierter VeränderungsBegeisterter. Er ist Trainer und Coach aus Leidenschaft, der sich seit 8 Jahren dem Thema Veränderung verschrieben hat. Er ist überzeugt: Veränderung ist der Stoff, aus dem Weiterentwicklung gemacht wird. Und Veränderungsenergie ist die Währung, mit der wir für persönliches Wachstum bezahlen.

Mehr Informationen zu seinen eigenen Veränderungs-herausforderungen und zahlreiche Referenzen zu Matthias Dittrich erhalten Sie hier:

www.mindDesigner.de