



## Wenn das Leben Ihre Pläne kreuzt! Oder Veränderungen positiv meistern!

**G**erade in den letzten Monaten waren wir alle damit konfrontiert: Veränderungen. Das Leben jedes Einzelnen wurde innerhalb kürzester Zeit kräftig auf den Kopf gestellt. Unser Alltag ist meist geprägt von vertrauten, berechenbaren Abläufen, Routinen und Gewohnheiten. Wir gehen unseren gewohnten Pflichten nach und spulen jeden Tag aufs Neue unsere Rituale ab. Die alltäglichen Handlungen sind uns vertraut. Das beginnt mit der Wahl des Frühstücks, dem Weg zur Arbeit und den wiederkehrenden Abläufen in Job und Freizeit. Bei vielen Menschen verläuft das tägliche Leben meist ohne Überraschungen – so sieht die klassische Komfortzone aus. Doch die Corona-Situation hat uns gezeigt, dass wir nicht immer alles unter Kontrolle haben und sich jederzeit alles ändern kann. Neben den Kontaktbeschränkungen, den Herausforderungen im anspruchsvollen Apothekenalltag, der täg-

lichen Konfrontation mit den Ängsten der Menschen, kamen bei vielen noch Veränderungen im Alltag wie Homeoffice- und Homeschooling dazu. Veränderung ist für die meisten Menschen mit Angst und Unbehagen verbunden, schließlich verlassen wir unsere gewohnte Komfortzone und wissen nicht, was uns erwartet.

Warum aber fallen uns Veränderungen meist so schwer? Unsere alten Gewohnheiten sind tief in unserem Unterbewusstsein gespeichert und das, was wir kennen, gibt uns ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Ein Zuviel an Sicherheit wirkt jedoch lähmend und macht uns träge. Viele Menschen bleiben deshalb auch in Jobs, Beziehungen und Routinen, die sie unglücklich machen und ihnen nicht gut tun. Wer sich jedoch immer nur im gewohnten Rahmen, in seiner eigenen Box bewegt und Veränderungen verhindert, entwickelt sich nicht

weiter und bleibt letztendlich in einer Sackgasse stecken. Hinter der Angst vor Veränderung steckt meist ein großer Mangel an Urvertrauen in das Leben. Oft malen wir uns die schlimmsten Szenarien aus und vergessen die möglichen positiven Auswirkungen. Mentale Stärke, Mut und Selbstvertrauen erleichtern es, Veränderungen aktiv herbeizuführen.

Zugegeben, in der Komfortzone ist es recht gemütlich, nicht umsonst wird sie auch Wohlfühlzone genannt. Diese Erkenntnis ist unbequem und hören viele nicht gerne, aber: Wer erfolgreich und glücklich sein will, muss regelmäßig einen Schritt aus der Komfortzone wagen. Das Leben ist Entwicklung ist nicht Stillstand und Entwicklung findet immer außerhalb des gewohnten Rahmens statt. Die gute Nachricht ist: Der Schritt hinaus aus der Routine gelingt schon durch kleine Veränderungen im Alltag. Jeder kann seine Komfortzone verlassen, wenn er oder sie denn nur will...

Meine Praxis-Tipps, um Veränderungen positiv zu meistern:

### 1) Ängste und negative Emotionen annehmen

Es ist völlig normal, dass wir eine Achterbahnfahrt an Gefühlen durchleben, wenn wir mit Veränderungen konfrontiert sind. Von Angst, Trauer über Wut und Ohnmacht kann hier alles dabei sein. Es ist wichtig, diese Gefühle und Reaktionen unseres Körpers nicht zu verdrängen und bereit zu sein, diese anzunehmen. Verdrängung führt dazu, dass die Emotionen einen früher oder später noch stärker einholen oder sich sogar als Krankheit manifestieren. Das Niederschreiben negativer Gefühle und ausgiebige Gespräche mit Vertrauenspersonen können hier eine große Erleichterung sein.

### 2) Schreiben Sie eine Liste mit motivierenden Zielen

Haben Sie schon einmal alle Ihre Wünsche und Ziele schriftlich festgehalten? Dabei geht es nicht nur um berufliche Pläne, sondern auch um ganz persönliche Dinge, die Sie sich für Ihr Leben vorgenommen haben. Eine solche Liste mit motivierenden Zielen, kann ein großer Ansporn sein, die Komfortzone zu verlassen, beziehungsweise in zehn, zwanzig oder fünfzig Jahren nicht reumütig zurückzublicken und zu sagen: „Hätte ich doch damals den Mut gehabt zu handeln!“



© Gabriele Wimmeler

### 3) Meiden Sie die Meinung von negativen Menschen

Machen Sie sich unabhängig von der Meinung anderer Menschen. Diese versuchen sie häufig unbewusst zu verunsichern, weil sie selbst nicht den Mut haben, die eigene Komfortzone zu verlassen. Leider gibt es viel mehr „Angstmacher“ als „Mutmacher“. Umgeben Sie sich deshalb nur mit Menschen, die Ihre neuen Vorhaben und Projekte unterstützen.

### 4) Haben Sie keine Angst vorm Scheitern – Sie müssen nicht perfekt sein

Die Angst zu scheitern und Fehler zu machen ist sehr weit verbreitet und eine der größten Hindernisse, die viele während ihrer Veränderungsprozesse zu überwinden haben. Sind wir doch in unserer leistungsorientierten Gesellschaft permanent damit konfrontiert „perfekt sein zu müssen“. Wenn jemand es geschafft hat, in seinem Leben etwas zu erreichen, sein Wissen und seine Fähigkeiten unter Beweis gestellt hat oder sich eine be-

stimmte Position erarbeitet hat, genießt er den Respekt und die Anerkennung seines Umfeldes. In einer neuen Situation müssen wir uns erst wieder neu beweisen und sind der Beurteilung anderer ausgesetzt. Begegnen Sie sich selbst in Zeiten der Veränderung mit Nachsicht und Achtsamkeit und gehen Sie liebevoll mit Ihren Schwächen um.

5) **Warten Sie nicht auf bessere Zeiten – erschaffe Sie sie!**

In den Gesprächen der letzten Zeit ist mir immer wieder aufgefallen, dass viele Menschen das neue Jahr bereits aufgegeben haben, bevor es begonnen hat. Sie haben keine Pläne geschmiedet und sich keine Ziele gesetzt. Warum? Weil sie der Meinung sind, dass ohnehin alles ungewiss ist und man nicht weiß, was passieren wird. Pläne erscheinen da umsonst. Mich persönlich stimmt das äußerst nachdenklich, denn mit dieser Einstellung machen wir uns zum Opfer unserer Lebensumstände. Natürlich ist es eine Tatsache, dass wir derzeit mit sehr viel Unsicherheit konfrontiert sind und nicht wissen, was im kommenden Jahr auf uns zukommen wird. Dennoch – oder besser gesagt gerade deshalb – ist es enorm wichtig, eine gemeinsame, positive Vision zu haben und unerschütterlich an eine erfüllte Zukunft zu glauben. Die Zeit der starken Einschränkung wird früher oder später vorbei sein. Viel zu häufig jedoch halten wir an den negativen, alten Gedanken fest und projizieren sie automatisch in die Zukunft. Doch genau damit erschaffen wir uns selbst eine „negative Realität“. Vergessen Sie nie: „Ihre Gedanken von heute, sind die Wirklichkeit von morgen“. Es ist deshalb enorm wichtig, Gedankenhygiene zu betreiben und uns von negativen Glaubenssätzen zu verabschieden.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch einen wichtigen Denkanstoß mitgeben. Wir haben im Leben immer drei Möglichkeiten: Aufgeben, Nachgeben oder alles geben! Treffen Sie eine beherzte Entscheidung und nehmen Sie sich vor, immer Ihr Bestes zu geben, dann werden Sie vom Leben auch immer das Beste zurückbekommen. Ich wünsche Ihnen Mut, Zuversicht und Optimismus in dieser herausfordernden Zeit.

**Herzlichst,  
Ihre Gabriele Wimpler**



Ihr **VERLÄSSLICHER PARTNER**  
für Ihre **HEILKRÄUTERKOMPETENZ**  
in der **APOTHEKE. SEIT 1795.**

**KOTTAS PHARMA**  
[www.kottas.at](http://www.kottas.at)