

WER HAT MEINEN KÄSE GEKLAUT?

VERÄNDERUNGEN ERFOLGREICH BEGEGNEN

Was haben Veränderungen mit Käse zu tun, werden Sie fragen. Ich habe mir diese Metapher und einige Textstellen aus dem Buch von Spencer Johnson („Who moved my cheese“) zum Thema Veränderungen ausgeliehen.

Veränderungen, wie kommt's?

- **Veränderungen passieren, werden oft zu spät bemerkt, machen manchmal Angst oder auch Freude.**
- **Veränderungen sind erst mal neu und meist zu-nächst anstrengend.**
- **Veränderungen betreffen oft einen Bereich des Lebens, der einem sehr wichtig ist, so wichtig wie für die Mäuse der sprichwörtliche Käse (auch wenn Mäuse im wirklichen Leben natürlich andere Dinge viel lieber essen).**
- **Veränderungen können so einschneidend sein, dass man völlig aus der Bahn geworfen wird.**

Und was ist jetzt mein Käse?

Ihr Käse ist das, was Ihnen im Leben sehr/am wichtigsten ist. z.B. Partner/in, Familie, Erfolg, Beruf, Gesundheit, Geld usw. Dieser „Käse“ (also was Ihnen wichtig ist) kann sich natürlich auch ändern, vielleicht war Ihnen der Job immer am wichtigsten, jetzt ist es die Familie...

Hilfe, mein Käse ist weg!

Nun nehmen wir an, dieser „Käse“ wird Ihnen weggenommen, einfach so, von heute auf morgen. Was machen Sie? Nachdem Sie den ersten Schock überwunden haben, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- **Verzweifeln und den Käse abschreiben**
- **Versuchen, den Käse zurück zu bekommen**
- **Neuen Käse suchen, der genauso gut oder vielleicht noch besser ist**

Hier ein konkretes Beispiel, welches man mit der „Käseregel“ in den Griff bekommen kann: Stellen Sie sich vor, eines der wichtigsten Dinge in ihrem Leben, also ihr Käse, wäre ihr Job. Und plötzlich wird ihr Job wegrationalisiert.

Sie werden in eine andere Abteilung versetzt. Hier haben Sie eine völlig andere Aufgabe, neue Kollegen usw.

Ihre möglichen Reaktionen:

- **Sie fühlen sich als Opfer und sind wütend**
- **Sie kündigen und suchen sich einen neuen Arbeitgeber**
- **Sie fügen sich widerwillig, voreingenommen, sehen alles negativ**
- **Sie schauen sich die neue Stelle unvoreingenommen an und registrieren auch die neuen, eventuell positiven Aspekte**

Hat sich die Veränderung vielleicht vorher unbemerkt angekündigt - war mein Käse also schon teilweise schimmelig?

Diese Frage hat durchaus ihre Berechtigung. Oft kündigen sich Veränderungen nämlich schon über einen längeren Zeitraum an. Wir bemerken das entweder nicht, oder wir wollen es vielleicht auch nicht bemerken (Vogel-Strauss-Technik). Je wichtiger uns unser Käse ist, umso mehr wollen wir ihn schließlich behalten.

Bezogen auf unser Beispiel könnte es sich ja schon länger abgezeichnet haben, das die Firma neue Wege gehen muss, die Abteilung sich verändert hat, vielleicht auch schon der ein oder andere Kollege versetzt wurde.

Text / Foto: Claudia Graser / fotolia

Ihr Unterbewusstsein hat wahrscheinlich geahnt, dass sich Neue Dinge abzeichnen. Aber aktiv einzuschreiten, ist anstrengend. Zum Beispiel eine Weiterbildung, Umschulung oder sich nach einem neuen Aufgabenbereich umschauen macht Mühe, eventuell auch Angst. Abwarten und hoffen, dass alles so bleibt ist einfacher.

Hier ein paar oft strapazierte Glaubenssätze, um nichts zu ändern:

- **Das war doch schon immer so, das haben wir schon immer so gemacht!**
- **Abwarten und Tee trinken...**
- **Das sitze ich aus!**
- **Never change a running System!**
- **Das ist viel zu teuer, zu gefährlich, zu hohes Risiko...**
- **Das kann ich sowieso nicht...**
- **Einen alten Baum verpflanzt man nicht...**

Diese alten Überzeugungen sind sicher nicht immer falsch, aber oft eine Blockade. Diese gelernten Muster stehen Glück und Erfolg im Wege!

Natürlich ist es nicht einfach, sich von alten Mustern zu lösen und neue Wege zu gehen, Veränderungen zu akzeptieren und vielleicht sogar zu genießen. (**Neuer Käse kann nämlich auch sehr lecker sein!**) Um nochmal unser Beispiel zu strapazieren: hätten Sie frühzeitig auf die kleinen Zeichen, die auf eine Veränderung hinweisen geachtet, wären Sie vorbereitet gewesen. Sie hätten im Vorfeld agieren können, statt „aus allen Wolken zu fallen“ und nur noch zu reagieren.

Hier ein paar Tipps, wie man seinen Käse genießen kann:

- **Sei darauf vorbereitet, dass dein Käse sich jederzeit verändern oder verschwinden kann!**
- **Schnuppere öfter an deinem Käse, damit du schnell merkst, wenn er alt wird.**
- **Wenn der alte Käse stinkt, lasse ihn sausen und suche dir neuen!**
- **Freue dich daran, frischen Käse zu finden!**
- **Vergesse nie: es gibt immer neuen Käse! Du musst ihn nur suchen.**

Im Leben stehen immer mal wieder Entscheidungen oder Veränderungen an, manchmal werden sie auch erzwungen. Ich biete Ihnen ein Impuls-Gespräch oder eine Begleitung in einer schwierigen Lebensphase an. Beides kann wunderbar unterstützen und viel bewirken.

Informationen jederzeit telefonisch unter 09721-5335550 oder unter www.leben-managen.de

Ihre Claudia Graser, staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Praxis für Psychotherapie
Claudia Graser
staatl. gepr. Heilpraktikerin
Psychotherapie**



THERAPIE

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung
- Traumaablösung
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei ADS / ADHS
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer

BERATUNG - COACHING

- Partnerschafts-Beratung
- Impulsberatung bei Entscheidungen / Veränderungen
- Hilfe bei Prüfungsangst und Lernblockaden
- Neue Ziele setzen und erreichen
- Motivationstraining
- Optimierung ihrer Lebenssituation

CLAUDIA GRASER

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: cmg@claudia-graser.de



www.leben-managen.de