Naturheilkunde Journal

September 2025

Fachmagazin für die erfolgreiche Praxisführung

Fortbildung & Spezialisierung
Praxismanagement

inkl. Ausbildungsführer

mgo fach verlage

www.naturheilkunde-kompakt.de

© blackdiamond67 – stock.adobe.com

Veränderung als Chance

Fünf Wege, wie Sie Veränderung leichter meistern können

Veränderung – ein Wort, das für viele von uns mit Ängsten, Unsicherheiten und Widerständen verbunden ist. Und doch ist Veränderung der Motor für persönliches Wachstum, beruflichen Erfolg und das Überwinden von Herausforderungen. Der beste Teil: Mit Veränderungen umzugehen ist lernbar. Je mehr wir uns mit Veränderung auseinandersetzen, desto leichter fällt es uns, sie als Chance statt als Bedrohung zu betrachten. In diesem Artikel teile ich fünf Tipps, wie Sie eine Denkweise entwickeln können, die es Ihnen ermöglicht, Veränderungen mit Leichtigkeit zu begegnen.

Mein ganzes Leben ist geprägt von Veränderungen. Ich bin mit 19 Jahren in die USA gezogen — die kulturelle und sprachliche Veränderung war enorm. Ich habe verschiedene Studiengänge abgeschlossen — von Internationaler Politik mit Fokus auf nuklearen Waffen im Iran und Nordkorea zu einem Sportstudium. Ich habe in den USA, Australien und Spanien gewohnt, bevor ich die Schweiz zu meinem Heimatort machte. Veränderungen habe ich meistens selbst angestoßen — so auch meine sportlichen Herausforderungen, als ich zwei Radrekorde aufgestellt habe. Doch einige waren auch extern initiiert — so wurde ich überraschenderweise gekündigt vor ein paar Jahren und musste mit dieser neuen Situation erstmal umgehen. Erst vor ein paar Monaten hatte ich zudem einen Bandscheibenvorfall, der meine Sportkarriere ins Wanken gebracht hat.

Monika Sattler
ist Leadership Coach, internationale Keynote-Speakerin, zweifache Radrekordhalterin und Autorin. Sie unterstützt Führungskräfte und Unternehmen dabei, ein Mindset zu entwickeln, das es ihnen ermöglicht, durch Purpose und Resilienz selbst scheinbar unerreichbare Ziele zu realisieren.

Veränderungen sind unvermeidlich, sei es durch eigene Initiative oder äußere Einflüsse. Daher ist es entscheidend, einen effektiven Umgang damit zu finden. In diesem Artikel möchte ich Ihnen fünf wertvolle Erkenntnisse vermitteln, die mir geholfen haben, Veränderungen nicht nur zu bewältigen, sondern sie aktiv zu gestalten.

1. Veränderung ist eine Frage der Perspektive

Der erste Schritt, um Veränderung erfolgreich zu meistern, ist, die Perspektive zu ändern. Wenn wir vor einer Veränderung stehen, neigen wir dazu, sie als Bedrohung zu sehen. Wir haben Angst vor dem Unbekannten, vor dem Verlust der Kontrolle und der Sicherheit, die wir in der Vergangenheit hatten. Doch die Wahrheit ist: Veränderung ist immer auch eine Chance.

Sie gibt uns eine wertvolle Möglichkeit uns selbst kennenzulernen und daran zu wachsen. Vor allem wenn diese Veränderung extern getrieben wird, wird das vielleicht so erstmal nicht wahrgenommen — daher ist es wichtig, aktiv die Perspektive zu wechseln. Anstatt von einer passiven Opferrolle in das aktive Gestalten zu wechseln.

Veränderung bedeutet Wachstum, und Wachstum ist das, was uns als Menschen weiterbringt.

2. Klarheit über die eigenen Ziele gewinnen

Veränderung ist oft mit Unsicherheit und einem Gefühl des Kontrollverlustes verbunden. In solchen Momenten ist es wichtig, sich über die eigenen Ziele klar zu werden und diese festzulegen. Ohne klare Ziele können wir uns leicht von der Veränderung treiben lassen, ohne eine Richtung zu haben.

Während meiner Rehabilitation nach dem Bandscheibenvorfall setzte ich mir konkrete, erreichbare Ziele. Zuerst war es das Ziel, wieder schmerzfrei zu werden, dann das Ziel, wieder trainieren zu können, und schließlich das Ziel, an Wettkämpfen teilzunehmen. Diese Ziele halfen mir nicht nur, fokussiert zu bleiben, sondern sie gaben mir

auch die Motivation, weiterzumachen, selbst wenn der Fortschritt manchmal langsam erschien.

Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen, ist entscheidend, um Veränderungen in einem kontrollierbaren Rahmen zu erleben. Wenn wir uns über unsere Ziele im Klaren sind, können wir die Veränderung gezielt gestalten und die notwendigen Schritte unternehmen, um dorthin zu gelangen. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Zukunft aussieht, wenn Sie Ihre Ziele erreichen – das gibt Ihnen die Motivation und den Antrieb, auch in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

3. Selbstvertrauen und Resilienz aufbauen

Veränderung fordert uns oft heraus und stellt uns vor neue Schwierigkeiten. In diesen Momenten ist Selbstvertrauen eine der wichtigsten Eigenschaften, die wir entwickeln können. Doch Selbstvertrauen entsteht nicht von allein. Es ist das Ergebnis von Erfahrungen, Erfolgen und dem stetigen Überwinden von Herausforderungen. Resilienz, also die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufzustehen, ist ebenso entscheidend.

Ich erinnere mich an die ersten Monate nach dem Bandscheibenvorfall, als ich versuchte, wieder in den Wettkampfmodus zu kommen. Es gab viele Momente des Zweifels, in denen ich mich fragte, ob ich je wieder die Form erreichen würde, die ich vor dem Vorfall hatte. Doch ich wusste, dass ich nie aufgeben durfte. Jedes kleine Erfolgserlebnis, sei es eine bessere Trainingszeit oder die Fähigkeit, Schmerzen zu überwinden, gab mir mehr Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.

Resilienz ist nicht die Fähigkeit, ohne Niederlagen durchs Leben zu gehen, sondern die Fähigkeit, nach einem Rückschlag wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen. Wenn wir Resilienz aufbauen, können wir jede Veränderung als Möglichkeit nutzen, unsere Grenzen zu erweitern und uns weiterzuentwickeln.

4. Unterstützung suchen und von anderen lernen

Kein Mensch muss Veränderung alleine durchstehen. Besonders in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, sich Unterstützung zu suchen und von anderen zu lernen. In meinem Fall war es die Unterstützung durch meine Familie, Freunde und Mentoren, die mir geholfen haben, meine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Besonders der Austausch mit anderen Athleten und Sportlern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, war für mich eine wertvolle Quelle der Inspiration.

Das Teilen von Erfahrungen und das Lernen von anderen, die bereits ähnliche Herausforderungen gemeistert haben, kann uns nicht nur helfen, schneller Lösungen zu finden, sondern auch den emotionalen Druck zu lindern. Oft sind es die Geschichten anderer, die uns zeigen, dass auch wir in der Lage sind, große Hürden zu überwinden.

Networking und der Austausch mit Gleichgesinnten bieten nicht nur wertvolle Insights, sondern stärken auch das Gefühl der Gemeinschaft. Wenn wir in einem unterstützenden Umfeld arbeiten, können wir uns gegenseitig motivieren und inspirieren.

5. Kleine Erfolge feiern

Veränderung ist ein langer Prozess, der Geduld und Durchhaltevermögen erfordert. Um nicht frustriert aufzugeben, ist es wichtig, kleine Erfolge zu feiern. Diese kleinen Erfolge erinnern uns daran, dass wir auf dem richtigen Weg sind, auch wenn der große Erfolg noch in weiter Ferne zu sein scheint.

Ich feierte jeden Fortschritt, sei es ein besserer Trainingswert, eine neue Bestzeit oder der erste schmerzfreie Schritt nach meinem Vorfall. Diese kleinen Siege halfen mir, motiviert zu bleiben und weiterzumachen, selbst wenn der Weg steinig war. Wenn wir uns auf die positiven Ergebnisse konzentrieren, können wir uns selbst für die Anstrengung belohnen und unsere Energie wieder auftanken.

Feiern Sie Ihre Erfolge, egal wie klein sie erscheinen mögen. Jeder Schritt in die richtige Richtung bringt Sie Ihrem Ziel näher, und das ist es, was zählt.

Fazit

Und das Beste daran: Mit Veränderungen erfolgreich umzugehen, ist erlernbar. Je mehr wir uns mit ihnen auseinandersetzen, desto leichter wird es uns fallen, sie zu bewältigen und umzusetzen.

Veränderung ist auch die Grundlage für persönliches Wachstum und Entwicklung. Wenn wir lernen, Veränderung als Chance und nicht als Bedrohung zu sehen, wenn wir unsere Ziele klar definieren, Resilienz aufbauen, Unterstützung suchen und kleine Erfolge feiern, können wir jede Veränderung erfolgreich meistern.

Veränderung ist der Moment, in dem wir uns entscheiden, unsere Ängste hinter uns zu lassen und nach vorne zu blicken. Sie ist der Moment, in dem wir lernen, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu gehen. Wenn wir diese Prinzipien anwenden, können wir nicht nur Veränderung überstehen, sondern sie zu unserem größten Vorteil nutzen.

Monika Sattler
www.monikasattler.com

Keywords: *Resilienz, Selbstcoaching, Veränderung, Weiterentwicklung*