

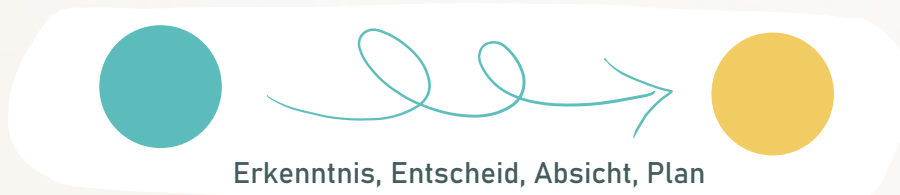
Meine Veränderungsreise

«Wunderbar! Bezaubernd! »
«Was findest du so bezaubernd?», fragte Tommy.
« Mich! », sagte Pippi zufrieden.
aus Pippi Langstrumpf

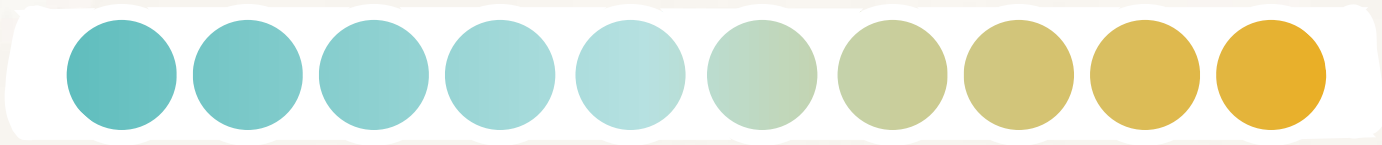


Transfer: Wie Veränderung passiert

Wie wir uns Veränderung vorstellen:



Veränderungen entwickeln sich aber eher organisch:



→ **Bemerke die zarten Veränderungen, damit holst du mehr davon in dein Leben.**

Du hast die Wahl:

- a) Fokussierst du darauf, wo du noch nicht «gelb» bist (also wo sich noch nichts verändert hat)? Das ist eher normal und geht den meisten so. Jedoch: Es ist frustrierend und killt deine Funken sowie deine Veränderungsmotivation.
- b) Versuchst du bewusst darauf zu fokussieren, wo du dich veränderst? Auch wenn das vielleicht in Momenten oder an Stellen passiert, an denen du es nicht geplant / erwartet hast? Zum einen wirkt das für dein Unterbewusstsein wie ein Verstärker: die gewünschten Veränderungen zeigen sich stärker und stärker. Zum anderen motiviert und bestärkt es dich dran zu bleiben. Und erhöht es deine Möglichkeit zur Einflussnahme. Durch deinen Fokus auf das Gewünschte, wird dies automatisch grösser und entfaltet sich mehr und mehr in deinem Leben. Notiere die bemerkten Veränderungen und freue dich darüber.

Dankbar und stolz sein 😊

Auf welche kleinen Schritte bin ich stolz? Wofür bin ich dankbar auf meinem Weg?

Datum

Transfer: 1% Veränderungen

"1% Veränderungen" beziehen sich auf den Ansatz, schrittweise und inkrementelle Veränderungen vorzunehmen, um langfristige Verbesserungen zu erzielen. Die Idee hinter diesem Konzept ist es, kleine, aber kontinuierliche Anpassungen in verschiedenen Aspekten des Lebens oder der Arbeit vorzunehmen, um langfristig positive Veränderungen zu bewirken. Anstatt nach großen, dramatischen Veränderungen zu suchen, konzentriert sich dieser Ansatz darauf, konsequent kleine Verbesserungen umzusetzen.

Stell dir vor, du versuchst, deine Fitness zu verbessern. Anstatt sofort mit einem intensiven Trainingsprogramm zu beginnen, könntest du den Ansatz der 1% Veränderungen wählen. Das könnte bedeuten, dass du anfangs nur 1% mehr Schritte pro Tag machst oder 1% längere Zeit für Bewegung einplanst. Diese kleinen Schritte sind leichter umzusetzen und führen im Laufe der Zeit zu einem signifikanten Fortschritt.

Der Gedanke hinter 1% Veränderungen ist, dass diese kleinen Anpassungen nach und nach zu neuen Gewohnheiten werden. Du wirst dich nicht überfordert fühlen und hast eine höhere Wahrscheinlichkeit, diese Änderungen langfristig beizubehalten. Anstatt nach drastischen Veränderungen zu suchen, konzentriert sich der Ansatz auf kleine, schrittweise Anpassungen, die einfacher in den Alltag integriert werden können.

Dies hat mehrere Vorteile:

- 1. Realistische Umsetzung:** Kleine Veränderungen sind oft viel leichter umzusetzen als große, umwälzende Veränderungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass du Veränderungen tatsächlich umsetzt, steigt, wenn sie klein genug sind, um nicht überwältigend zu sein.
- 2. Nachhaltigkeit:** Die kleinen Veränderungen können schrittweise zur Gewohnheit werden. Wenn du kontinuierlich kleine Schritte in Richtung Verbesserung machst, entwickelst du langfristig eine nachhaltige Veränderung.
- 3. Reduziertes Risiko von Rückschlägen:** Große Veränderungen können oft zu Frustration führen, wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden oder Rückschläge auftreten. Mit kleinen Schritten minimierst du das Risiko von großen Enttäuschungen und erhältst den Fokus auf den Fortschritt.
- 4. Kontinuierlicher Fortschritt:** Selbst scheinbar kleine Veränderungen summieren sich im Laufe der Zeit zu bemerkenswerten Verbesserungen. Du wirst stetigen Fortschritt erleben und dich schrittweise deinem gewünschten Ziel nähern.
- 5. Geringere Widerstände:** Menschen sind oft gegenüber großen Veränderungen skeptisch oder widerständig. Mit kleinen Veränderungen kannst du Widerstände minimieren, da sie weniger Bedrohlichkeit ausstrahlen.
- 6. Anpassung an individuelle Bedürfnisse:** Indem du dich auf kleinere Anpassungen konzentrierst, kannst du besser auf individuelle Bedürfnisse und Herausforderungen eingehen. Du kannst die Veränderungen an deine persönliche Situation anpassen.

→ Der Ansatz der 1% Veränderungen unterstützt den Transfer-Erfolg, indem er die Barrieren für Veränderung reduziert und eine stetige, realistische Entwicklung fördert. Es geht darum, langfristige Veränderungen durch kontinuierliche, schrittweise Verbesserungen zu erreichen.

5 min-Funken-Tagebuch

Bemerkte deine 1% Veränderungen und lerne deine Funken besser kennen!



Hier findest Du Fragen für den Transfer-Erfolg. Nimm dir jeden Tag (z.B. morgens oder abends 5 min Zeit und beantworte diese Fragen. Dir Wirkung dieser positiven Reflexionsfragen ist in zahlreichen Studien eindrücklich nachgewiesen worden.

Ziel ist es, den Funken-Fokus zu trainieren und zu bemerken, wo sich erste Veränderungen bei dir bemerkbar machen.

Du brauchst nicht jeden Tag alle Fragen zu beantworten, nimm einfach die, zu denen dir gerade etwas einfällt. Probiere es aus und lass dich überraschen.

So geht's:

Morgens für den Vortag oder Abends über folgende Fragen reflektieren und sich ein paar Notizen machen:

1. Wann habe ich heute meine Funken (Stärken, gewünschte Veränderungen) bemerkt? Wie / wo habe ich gespürt, dass sie da sind?
2. Was habe ich heute (Schönes) über meine Funken gelernt? Welche kleinen Erfolge oder Mini-Veränderungen habe ich heute an mir bemerkt? Was habe ich gedacht, gefühlt oder getan (oder zum Glück auch NICHT gedacht, gefühlt, getan), dass für meine Veränderung spricht?
3. Wann habe ich heute etwas Gutes für mich (meine Funken) getan? Wann war ich heute stolz auf mich?

Meta-Reflexion vor der nächsten Session

Reflektiere vor der nächsten Session deinen gesamten Veränderungsprozess bisher:



- Was sind die grössten bemerkten Veränderungen insgesamt bisher?



- Welche Erkenntnisse habe ich über mich und meine Funken (Stärken) gewonnen?

- Welches zentrale Thema ist gerade präsent / klarer / möchte angeschaut werden?



- In welchen Lebensbereichen habe ich positive Veränderungen bemerkt?



- Was für positive Rückmeldungen gab es aus meinem Umfeld (egal, in welchem Bereich)?



- Was hat sich in meinen Gedanken und Gefühlen verändert?



- Worüber freue ich mich am meisten?