



Mit dem Chancenblick zu neuen Perspektiven

Veränderungen in Unternehmen stossen auf unterschiedliche Reaktionen. Während einige Mitarbeitende diese als Chance sehen, empfinden andere sie als belastend oder sinnlos. Entscheidend ist die individuelle Bewertung der Veränderung. Emotionen spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie das Handeln und Denken massgeblich beeinflussen. von Britta Schaefer

Die Bewertung von Veränderungen basiert auf Faktoren wie Neuheit, Wertigkeit und Relevanz. Diese Bewertungen beeinflussen Emotionen, die wiederum Handeln und Denken steuern. Negative Emotionen wie Wut oder Ärger werden schneller wahrgenommen und stärker bewertet als positive Gefühle. Dadurch reagieren Menschen intensiver auf negatives Feedback.

Negative Informationen bleiben länger im Gedächtnis haften, erzeugen weitere negative Emotionen und lenken die Aufmerksamkeit verstärkt auf weitere negative Ereignisse. Es entsteht eine Spirale der Negativität, die den Blick auf das Negative fokussiert. In der Psychologie wird dieses Phänomen als Negativitätsverzerrung bezeichnet. Das Selbstwertgefühl wird kontinuierlich geschwächt.

Die gelernte Hilflosigkeit

Ein weiteres Phänomen im Umgang mit Veränderungen hat der Sozialpsychologe Martin Seligmann mit «Gelernter Hilflosigkeit» umschrieben. Menschen, die wiederholt erfahren, dass sie keine Kontrolle über ihre Situation haben, entwickeln eine passive Haltung gegen-



Für das eigene Wohlbefinden ist es wichtig, den Fokus auf Potenziale zu richten.

Bild 123rf

über Veränderungen. Ihre Motivation sinkt, und sie sehen sich in ihrer pessimistischen Sichtweise bestätigt, was ihr Selbstwertgefühl weiter schwächt.

Aus der Negativspirale ausbrechen

Diese Negativspiralen können durch eigenes Zutun geändert werden. Menschen, die erleben, dass sie etwas bewir-

ken können, erhöhen das individuelle Wohlbefinden und die eigene Selbstwirksamkeit. Viktor Frankls Methode WIDEG (Wofür ist das eine Gelegenheit?) hilft, Gedanken und Emotionen in Richtung Chance zu lenken. Mit dem Chancenblick können Perspektiven ändern, neue Wege gefunden und die persönliche Entwicklung gefördert werden. Welche Chance kann aus der Veränderung entstehen? «Erwarte Positives, dann siehst du es auch.» In dem Moment, wo Möglichkeiten gesehen werden, dass etwas besser werden kann, wird erkennbar, dass etwas besser geworden ist. Wer auf das Negative fokussiert ist, übersieht oft das Positive.

Den Chancenblick schärfen

Für das eigene Wohlbefinden ist es wichtiger denn je, den Fokus auf Möglichkeiten und Potenziale zu richten. Jede Situation wird durch das eigene Wertesystem bewertet, ebenso wie mögliche Chancen. Die wissenschaftlich erwiesene Wirkung der Dankbarkeitsübung ist einfach und wertvoll: täglich 3-5 positive Erlebnisse aufzuschreiben und reflektieren, welche positiven Gefühle sie auslösen. Gespräche mit Kolle-

gen über greifbare Lösungen und Chancen können ebenso hilfreich sein, wie Achtsamkeitsübungen.

Indem Gedanken gezielt auf persönliche Chancen in Veränderungen gelenkt und genutzt werden, kann zusätzlich die individuelle Resilienz gestärkt und das persönliche Entwicklungspotenzial stimuliert werden.

■ **Britta Schaefer, dipl. Betriebsökonomin und Coach, ist Managing Partnerin bei Morgenthaler Consulting GmbH**
www.morgenthaler-consulting.ch
Telefon 079 477 74 45

Über Morgenthaler Consulting

- > Morgenthaler Consulting unterstützt Menschen und Unternehmen bei der Einführung von New Work, Transformationsprozessen und der Stärkung ihrer Resilienz.
- > Ab 1. Juli 2024 mit neuer Adresse: Quaderstrasse 5, 7000 Chur

Arbeiten in der Region