

**dr. jana beez**  
LEADERSHIP EMPOWERMENT

*Erfolg durch Führung!*

# Gewohnheitstier Mensch

von

Dr. Jana Beez



Je weiter  
oben auf  
den  
Ebenen,  
desto  
schwerer  
ist es,  
etwas zu  
verändern!



Super, läuft, kann so weiter gehen!

Das ist doch Blödsinn!

Cool! Lasst uns loslegen!

Ok, aber wie soll das gehen?

**Komfortzone**  
= Routinen, Gewohnheiten,  
Selbstsicherheit



**Panikzone**  
= unbewusste  
Reaktionen, Stress, Panik

**Lernzone**  
= vorsichtige Bewegungen,  
Habachtstellung

- 1. Veränderung braucht Zeit, und wir Geduld.**
- 2. Das Einzige, was beständig ist, ist der Wandel.**
- 3. Veränderung findet in der Lernzone statt.**
- 4. Viel passiert automatisch und ganz unbewusst.**

**Veränderung ist dann erfolgreich, wenn du mit **Mut** und **Strategie** (und Geduld) die eigene Komfortzone erweitern willst.**

*Erfolg durch Führung!*

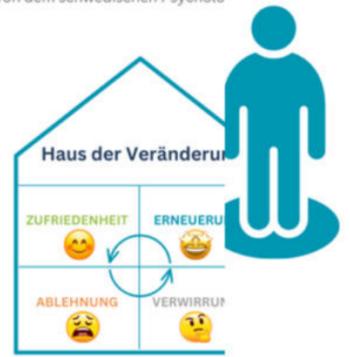


**GEWOHNHEITSTIER MENSCH**

**Der Kreislauf von Veränderungen**

Wenn dann eine Veränderung ansteht, ist es wichtig, wie sich die Entwicklung entwickelt. Es gibt diverse Modelle, die Veränderungen beschreiben. Sehr bekannt ist hier auch das Modell von Kurt Lewin, das im Change Management noch weiter entwickelt wurde.

Ich möchte dir ein einfaches Modell mit an die Hand geben, das dir hilft, zu erkennen, wo du oder deine Kollegen gerade stehen und was Veränderungen von dem schwedischen Psychologen Erik Erikson für Sie bedeuten.



Grundsätzlich durchlaufen wir ständig die Zimmer der Veränderung. Wir starten oben links, wenn wir einen Impuls einer Veränderung erhalten, damit wir das Wichtigste, weil das Energielevel in dem linken Zimmer ansteht hier nicht. Wir haben uns eingerichtet.



**GEWOHNHEITSTIER MENSCH**

**Unterschiedliche Erfahrungen und Realitäten**

Stell dir einmal einen Hund vor, in allen Details. Nun male ihn auf. Wie sieht der Hund aus?

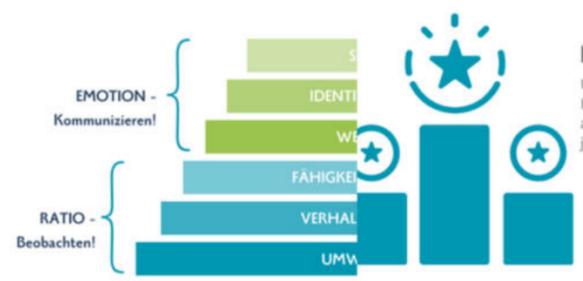
Nun stell dir bitte vor, du hättest deine Kollegen darum gebeten, den Hund zu malen. Was für Reaktionen erwartest du?

Du weißt es nicht genau! Das ist schon einmal eine Erkenntnis!

Und wenn deine Kollegen ihn malen würden, würde er 100%ig anders aussehen. Und das hat nichts mit künstlerischen Fähigkeiten zu tun, sondern damit, dass jeder aufgrund seiner Erfahrung ein anderes Bild von einem Hund hat. Eine zweite und zugleich wichtige Erkenntnis!

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir Erfahrungen mit all unseren Sinnen: sehen, hören, fühlen und schmecken. Diese Erfahrungen führen zu unserer Wahrnehmung der Umwelt in bestimmter Weise. Dadurch entsteht unsere individuelle Realität, in der jede Person lebt. Und die wirkt sich auf unser Lernen und damit auf den Umgang mit Veränderungen aus.

Um das noch besser zu verstehen, kann man das Modell der logischen Ebene von Robert Dilts nutzen. Der Ursprung des Modells stammt von George Kelly, dessen Verständnis von Lernen immer vom Kontext abhängt.



**Nutzen - Wie du das Whitepaper optimal nutzt**

Um den optimalen Nutzen aus dem Whitepaper zu ziehen, lies dir die Hintergründe und Tipps einmal in Ruhe durch. Dann wähle die 3 Tipps, die dir am meisten in deinem Leben am Machbarsten erscheinen. Dann definiere für jeden der drei Tipps:

- wie du den Tipp konkret in deinem Leben umsetzt,
- was oder wen du brauchst, damit du den Tipp umsetzen kannst und
- was du tun kannst, damit du sicherstellst, den Tipp auch umzusetzen.

Viel Erfolg!

*Dr. Jana Beez*



**Um den Praxisleitfaden zu erhalten, einfach eine Mail an [anfrage@drbeez.de](mailto:anfrage@drbeez.de) senden.**