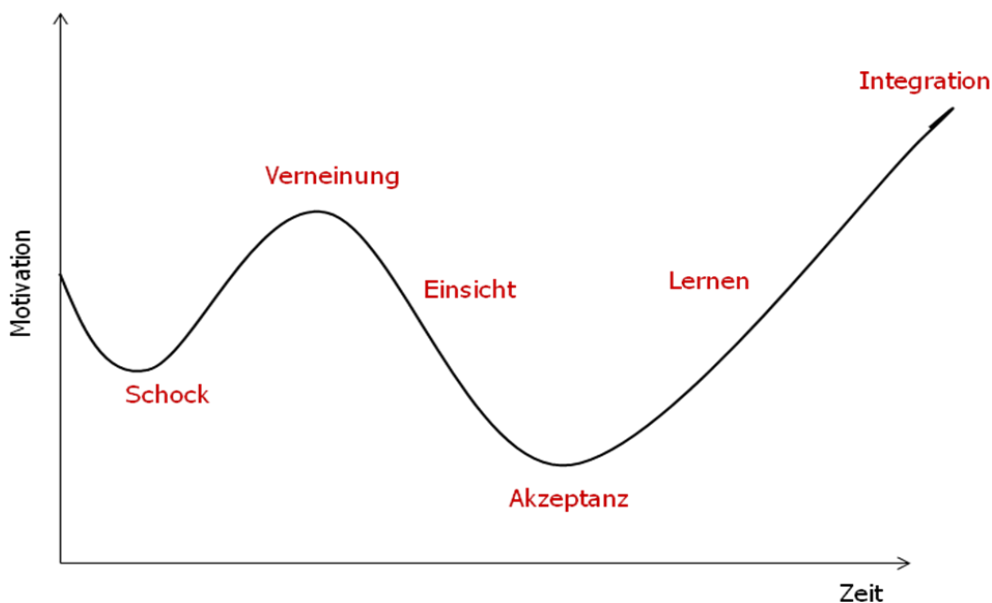


Motivation in Veränderungsprozessen

Veränderungen sind Bestandteil jeden Lebens. Sie können auch ungewollt und ungeplant passieren. Dieser „Tipp“ hilft, die Emotionen besser zu verstehen, die Menschen in (zunächst) ungewollten Veränderungsprozessen erleben.

Altes und Gewohntes bringt Sicherheit. Diese Sicherheit entsteht, weil Reaktionen und Konsequenzen auf Handlungen vorhersehbar sind. Ändern sich nun die Bedingungen, ändert das auch die Vorhersehbarkeit der Reaktionen. Es besteht die Gefahr der Ablehnung und Verletzung. Diese Situationen machen Angst. Die Angst und Unsicherheit wird umso größer und die Motivation umso geringer, je weniger bekannt das Ergebnis der Veränderungen ist und je größer die Auswirkung der Veränderungen für den Einzelnen ist.

Erfahrungen und Modelle zeigen den Prozess, den Menschen in ungewollten Veränderungen durchlaufen:



Der Nachricht über eine Veränderung folgt zuerst der Schock – die alte Wirklichkeit wird unwahr und die neue Wirklichkeit ist noch nicht bekannt. Menschen verfallen dann zunächst in eine „Starre“ und die Handlungsmotivation sinkt.

In der zweiten Phase kommen Gedanken wie: „Das kann nicht sein“, „Das ist nicht so“, „Dagegen werde ich etwas unternehmen“. Handlungen scheinen wieder möglich, eine Hoffnung keimt auf das Bekannte wieder herzustellen. Damit steigt auch die Motivation.

Mit der Zeit kommt die Einsicht, dass das „Alte“ nicht wieder kommt. Trauer und Wut über das Verlorene werden spürbar. Diese Phase wird auch „Tal der Tränen genannt“. In der Akzeptanzphase erfolgt die Verarbeitung der Konsequenzen der Veränderung. In dieser Zeit sinkt die Handlungsmotivation, denn die Kraft wird für innere, emotionale Prozesse benötigt.

Wenn die neue Situation akzeptiert ist, erfolgt das Lernen, wie mit den Bedingungen umzugehen ist. Neue Erfahrungen können gemacht werden. Positive Erlebnisse führen zu einer Steigerung der Motivation. Die neuen Verhaltensweisen werden in die alten integriert und somit erlangt der Mensch seine Sicherheit zurück. Eine neue Wirklichkeit entsteht.