

## Változások



Hogyan kezeljük a változásokat az életünkben?

Az élet állandó változásban van, nem tudunk megváltozni. Az ember bukása óta a mulandóságnak vagyunk kitéve. Ábel neve (1Mózes 4:2) "mulandóságot" jelent; testvérének, Káinnak a neve (1Mózes 4:12-16) "üldözöttet, siet?t" jelent; Nod földje a 16. versben "nyugtalan élet földjét" jelenti.

## Változások

Nem tudunk **nem** változni!

- Életszakaszaink olyanok, mint az évszakok, és az évszakok változnak.
- A változások lehetőségeket / lehetőségeket jelentenek, de kockázatokat is rejtnek
- Ha aktívan élünk, változást kezdeményezünk

A változások ismeretlen elemeket tartalmaznak - az ismeretlen félelmet okoz:

- túlélési ösztönt / védelmi mechanizmust okoz  
*Védelmi reakció / szkepticizmus az újjal szemben*
- hirtelen, váratlan, nem kívánt változás  
*védetlenek vagyunk*  
*passzívak, azaz csak áldozatai vagyunk a változásnak*  
*A környezet játékszere és a sors által meghatározott?*  
*gyakran olyan sokáig várunk, hogy csak reagálni tudunk*  
*inkább sodródunk a tömeggel, minthogy keressük a hivatásunkat*  
*inkább másokat hibáztatunk, minthogy "kézbe vegyük" saját sorsunk irányítását*

Előre jelezzük a változásokat

- Ismerjük fel a jeleket, vonjuk le a következményeket!  
*cselekedjünk aktívan*  
*Példa: Munkahely/elégedetlenség*
- Vizsgálja meg az alternatívákat, gondolkodjon előre a lehetséges eseményekről!

Ha aktívan kezeli a változást, le kell győznie az ellenállást

- Önt megváltoztathatja, de másokat nem!
- Értse meg az ellenállást, csökkentse a félelmet, teremtsen bizalmat
- tájékoztatás, magyarázat

Változások mely területeken?

- Kapcsolatok

- Munka / iskola
- Személyes (fizikai, pszichológiai, intellektuális, spirituális)
- Szabadid?
- Ifjúsági csoport / templom

Változás nem önmagáért

- Jól átgondolt lépésről lépésre
- nem cikcakkos út, nem gyors megoldások, ami magával hozza  
*Stabilitást, irányt, folyamatosságot*

A változás hatásai:

- Láncreakció  
*fontos a hálózatos gondolkodás*
- A változás céljai  
*Javulás kontra "rontás"*

A változásnak üzemanyagra/energiára van szüksége lásd AUTO!!!

- Akarat a változásra
- A változásra való nyomás gyakran hasznos  
*belső hajtóerő?*

Könnyű és nehéz utak

- mekkora a projekt
- mekkorák az erőforrásaim? Lehetőségek? Mik az előfeltételek?  
Milyen feltételekkel rendelkezem? Meg merem-e csinálni?
- Hol van szükségem segítségre?

Az autó típusa / a változás típusa

- képességeim, tudásom, tapasztalatom (lásd még a pdf csatolmányban található grafikont)

Cél: Hol szeretnék fejlődni és növekedni?

Merjek valami újat csinálni:

- Úttörő munka
- A dobozon kívül  
*változtasson a gondolkodásmódján, gondolkodjon "a dobozon kívül", merjen szokatlan lenni*
- thinktank
- Az ellenállás leküzdése - a személyes kompetencia előmozdítása  
Példa: "A vonat nem fut"  
*tagadja*  
*elfogadni + elemezni a problémát*  
*Megoldási stratégia kidolgozása*  
*megvalósítani: Bátorság, önbizalom, optimizmus, rugalmasság, tetterekészség, jövőkép, úttörő*  
*munka, Istenbe vetett bizalom*

A változáshoz szükséges a képesség

- önreflexió
- saját inkompetencia felismerése
- a társadalmi kompetencia
- képesnek lenni elviselni a paradox és kétértelmű helyzeteket
- képesnek kell lenni az elengedésre
- a rugalmasságot
- koherensen gondolkodni
- A szórakozás és az öröm megtapasztalása

Változás a Biblia szemszögéből (lásd a függelék)

- Isten arra bátorít, hogy növekedjünk a vele való közösségünkben, és változtassunk a bennünk által formált, önálló viselkedésmintáinkon
- Isten meg akar változtatni bennünket egyik dicsőségben a másikba, hogy Jézushoz hasonlóvá váljunk és neki tetszünk legyünk
- Jézus az erőt, és támaszt és biztonságot ad nekünk az élet minden változásában
- Isten Igéje és a Szentlélek vezet minket, hogy Isten bölcsességében járjunk, és segít a helyes döntések meghozatalában
- ebben a tudatban, Isten gyermekeként bátran nekivághatunk a személyes változásoknak ebben a világban nap mint nap, és dolgozhatunk a világ változásáért is! Akik nem változnak, azok is megváltoznak, és olyanok lesznek, mint egy zászló a szélben, vagy mint a roncsstelepen rozsdásodó vas!

## A változás kezelése

[Umgang m Veraenderungen.pdf](#)

## Forráshivatkozás

- "Bevezetés a változás témájába", írta Tania Kommerth, [www.presencing.com](http://www.presencing.com)
- "A tanulás és a változás új módszerei" Franz Decker tollából, Lexika Verlag. 1996, 194. o
- Fotó: Archive Juropa, [www.juropa.net](http://www.juropa.net)