

Zmiany



Jak radzimy sobie ze zmianami w naszym ?yciu?

?ycie jest w ci?g?ym ruchu, nie mo?emy si? zmieni?. Od upadku cz?owieka podlegamy przemijaniu. Imi? Abel (Rdz 4:2) oznacza "przemijanie"; imi? jego brata Kaina (Rdz 4:12-16) oznacza "?cigany, po?pieszny"; ziemia Nod w wersecie 16 oznacza "ziemi? niespokojnego ?ycia".

Zmiany

Nie mo?emy si? **nie** zmienia?!

- Nasze etapy ?ycia s? jak pory roku, a pory roku si? zmieniaj?.
- Zmiany s? szansami / mo?liwo?ciami, ale nios? ze sob? równie? ryzyko
- Je?li b?dziemy ?y? aktywnie, zainicjujemy zmiany

Zmiany zawieraj? nieznanne elementy - nieznanne powoduje strach:

- powoduje instynkt przetrwania / mechanizm ochronny
Reakcja obronna / sceptycyzm wobec nowego
- nag?a, nieoczekiwana, niechciana zmiana
jeste?my bezbronni
bierni, tj. tylko ofiarami zmian
Zabawk? otoczenia i zdeterminowani przez los?
cz?sto czekamy tak d?ugo, ?e mo?emy tylko reagowa?
wolimy dryfowa? z t?umem ni? szuka? swojego powo?ania
wolimy obwinia? innych ni? "przej?? kontrol?" nad w?asnym losem

Przewidywanie zmian

- Rozpoznawaj znaki, wyci?gaj konsekwencje!
dzia?aj aktywnie
Przyk?ad: Praca / niezadowolenie
- Zbadaj alternatywy, pomy?l z wyprzedzeniem o mo?liwych wydarzeniach

Je?li aktywnie podchodzisz do zmian, musisz przewyci??y? opór

- Mo?esz zmieni? siebie, ale nie innych!
- Zrozumienie oporu, zmniejszenie strachu, budowanie zaufania
- informuj, wyja?niaj

Zmiany w jakich obszarach?

- Relacje

- Praca / szkoła
- Osobiste (fizyczne, psychologiczne, intelektualne, duchowe)
- Czas wolny
- Grupa młodziowa / kościół

Zmiana nie dla samej zmiany

- Dobrze przemyślany krok po kroku
- brak zygzakowanego kursu, brak szybkich rozwiązań, co zapewnia *Stabilność, kierunek, ciągłość*

Efekty zmian:

- Reakcja emocjonalna
myślenie sieciowe jest ważne
- Cele zmian
Poprawa kontra "pogarszanie sytuacji"

Zmiana potrzebuje paliwa / energii patrz AUTO!!!

- Wola zmiany
- Presja na zmianę jest często pomocna
wewnętrzny napęd

Wzrost i trudne kwestie

- jak duży jest projekt
- jak duże są moje zasoby? Możliwość? Jakie są warunki wstępne?
Jakie mam warunki? Czy mam odwagę to zrobić?
- Gdzie potrzebuję pomocy?

Rodzaj samochodu / rodzaj zmiany

- moje umiejętności, wiedza, doświadczenie (patrz również grafika w załączniku pdf)

Cel: Gdzie chcę się rozwijać?

Odwagę się zrobić coś nowego:

- Pionierska praca
- Nieszablonowość
zmień swoje myślenie, myślimy "nieszablonowo", odwagę się być niekonwencjonalnym
- thinktank
- Pokonywanie oporu - promowanie kompetencji osobistych
Przykład: "Pociąg nie jedzie"
zaprzeczenie
zaakceptuj + przeanalizuj problem
Opracowanie strategii rozwiązania
realizować: Odwaga, wiara w siebie, optymizm, elastyczność, chęć działania, wizja, pionierska praca, zaufanie do Boga

Zmiana wymaga umiej?tno?ci

- autorefleksji
- uznania w?asnej niekompetencji
- kompetencji spo?ecznych
- umiej?tno?ci znoszenia paradoksalnych i niejednoznacznych sytuacji
- bycia w stanie odpu?ci?
- elastyczno?ci
- my?le? sp?ojnie
- Do?wiadczenie zabawy i rado?ci

Zmiana z perspektywy Biblii (patrz za??cznik)

- Bóg zach?ca nas do wzrastania w naszej spo?eczno?ci z Nim i do zmiany naszych niezale?nych wzorców zachowa?, które zosta?y ukszta?owane przez grzech
- Bóg chce nas zmieni? z jednej chwa?y w drug?, aby?my stali si? podobni do Jezusa i byli Mu przyjemni
- Jezus jest nasz? si?? i daje nam wsparcie i bezpiecze?stwo we wszystkich ?yciowych zmianach
- S?owo Bo?e i Duch ?wi?ty prowadz? nas do chodzenia w m?dro?ci Bo?ej i pomagaj? nam podejmowa? w?a?ciwe decyzje
- w tej wiedzy, jako dzieci Bo?e, mo?emy odwa?nie podchodzi? do osobistych zmian w tym ?wiecie na co dzie?, a tak?e pracowa? na rzecz zmian w ?wiecie! Ci, którzy si? nie zmieniaj?, zostan? zmienieni i b?d? przypomina? chor?giewk? na wietrze lub ?elazo rdzewiej?ce na z?omowisku!

Radzenie sobie ze zmianami

[Umgang m Veraenderungen.pdf](#)

?ród?o odniesienia

- "Wprowadzenie do tematu zmian" Tania Kommerth, www.presencing.com
- "Nowe metody uczenia si? i zmiany" Franz Decker, Lexika Verlag. 1996, str. 194ff
- Zdj?cie: Archive Juropa, www.juropa.net