

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 młodzi / kościół

Zmiana nie dla samej zmiany

- Dobrze przemyślany krok po kroku
- brak zygzakowatego 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", odważ 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 umiejętności

- autorefleksji
- uznania własnej niekompetencji
- kompetencji społecznych
- umiejętności znoszenia paradoksalnych i niejednoznacznych sytuacji
- bycia w stanie odpuszczenia
- elastyczności
- myślenia spójnie
- Doświadczanie zabawy i radości

Zmiana z perspektywy Biblii (patrz załącznik)

- Bóg zachęca nas do wzrastania w naszej społeczności z Nim i do zmiany naszych niezależnych wzorców zachowań, które zostały ukształtowane przez grzech
- Bóg chce nas zmienić z jednej chwały w drugą, abyśmy stali się podobni do Jezusa i byli Mu przyjemni
- Jezus jest naszą siłą i daje nam wsparcie i bezpieczeństwo we wszystkich życiowych zmianach
- Słowo Boże i Duch Święty prowadzą nas do chodzenia w mądrości Bożej i pomagają nam podejmować właściwe decyzje
- w tej wiedzy, jako dzieci Boże, możemy odważnie podchodzić do osobistych zmian w tym świecie na co dzień, a także pracować na rzecz zmian w świecie! Ci, którzy się nie zmieniają, zostaną zmienieni i bóg przypomina chorągiewkę na wietrze lub żelazo rdzewiejące na zomowisku!

Radzenie sobie ze zmianami

[Umgang m Veraenderungen.pdf](#)

Źródło odniesienia

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