Alles auf Anfang

Neustart.
Klingt dynamisch, nach neuem, aber geradem Weg. Oft geht dem aber ein Prozess mit sehr unterschiedlichen Phasen voraus.
Wir haben fünf Phasen identifiziert.

Bettina Sabath
PERSONAL COACH

1 Realisieren

Wenn das Leben überfallartig eine neue Kreuzung in deinen Weg reißt, neigen wir gern schnell zu reagieren und gegenzusteuern. Das ist ungünstig, wenn wir noch zu sehr geprägt sind, von den Gefühlen des unmittelbaren Umbruchs. Besser ist es, sich Zeit zu nehmen – realisieren was gerade passiert. **Nicht in Aktionismus verfallen!**

In uns schwirren möglicherweise seit Längerem vage Visionen, Wünsche oder Träume im Kopf herum – vielleicht auch Unzufriedenheit in verschiedenen Bereichen, egal ob im Job oder im Privatleben. Welche Bedürfnisse, wie etwa nach Bindung, Unabhängigkeit, Selbstwert oder Verwirklichung werden gerade nicht befriedigt? Diese Phase bezeichnen wir als Inkubationszeit. Beobachte, ob jene Impulse, die Veränderung verlangen, sich in nächster Zeit verstärken. Trifft dies zu, beginnt die Reise zum Neubeginn.

Akzeptanz ist schwere Arbeit.

Wichtig:

Ein Neubeginn ist keineswegs nur freiwillig und kann nicht nach einer wohlsortierten Planung angegangen werden. Oft lässt uns das Leben nicht den nötigen Anlauf, sondern platzt ungefragt hinein. Bespiele dafür sind: Kündigung, Verlust Trennung, Krankheitsfall.

2 Anerkennen

Zunächst herrscht eine große Unübersichtlichkeit, die wir versuchen zu interpretieren oder gar zu kontrollieren. Der Verstand benötigt einen Überblick für Entscheidungen. Die ersehnte Rundschau gibt diese Phase aber noch gar nicht her. Sie sollte auch nicht erzwungen werden. Ohne Bedrängnis anzuerkennen ist ein guter Anfang, um einen Neubeginn zu starten. Du kannst anfangen zu sortieren, wenn du erkennst, dass du keine Übersicht hast. **Stell dir folgende Fragen: *Worauf kann ich Einfluss nehmen? Was muss ich akzeptieren, weil ich es nicht ändern kann?***

Mit dieser Methode erstellst du eine erste Übersicht. Auch öffnest du dich durch diesen Prozess wieder und entwickelst neuen Mut und Zuversicht. Das gelingt nicht, wenn du zu hastig einen Plan entwickelst, der die bestehende Verwirrung schnellstmöglich lösen soll. Es gilt wirklich jeden einzelnen Schritt sorgfältig zu gehen, denn Veränderung benötigt Zeit.

Tipp:

Schreibe eine Nachricht an dich selbst in der Zukunft! Schildere deinen Standpunkt wie der Neustart schon langsam beginnt, was du für Zweifel hegst, wie du den Neubeginn angehen möchtest. Danach fokussiere dich auf das unmittelbar Gegenwärtige Hier und Jetzt.

„Ein hoher Berg scheint bezwingbarer, wenn Du den Blick auf die Schuhspitzen richtest und nicht ständig hinauf zum Gipfel schaust."

3 Erforschen

In dieser Phase stehen erspüren, schmecken und probieren im Vordergrund. Erforschen mit allen Sinnen lautet die Aufgabe. Lege ein Moodboard an! Sammle Bilder, die deine wirklichen Bedürfnisse verdeutlichen. Platziere diese gut sichtbar in deiner Umgebung und stelle dir Fragen, wie etwa: ***Wer oder was behindert mich? Wieso greife ich mir nicht was ich will?*** Jetzt näherst du dich dem perfekten Zeitpunkt, diese Zweifel zu verabschieden.

Wie fühlt es sich an, wenn Zweifel von einem abfallen? Mache auch einen Realitäts-Check. Frage dich beispielsweise: ***Wie würde ein Unbeteiligter die Situation bewerten?*** Oder: ***Was kann ich tun, wenn ich an einem bestimmten Punkt meines Neustarts nicht mehr allein weiterkomme?*** Oder: ***Gibt es jemanden, der sich in einer ähnlichen Situation positiv entwickelt hat?***

Tipp:

Du kannst auch erkannte Blockaden auf kleine Zettel notieren und in ein Kästchen packen. Auf diese Weise verbannst du sie symbolisch aus dem Kopf.

4 Strukturieren

Die vierte Phase eines Neustarts ist die arbeitsintensivste von allen. Jetzt beginnt schrittweise eine Annäherung an das Machbare. Nimm dir ein leeres DIN-A3-Blatt zur Hand und entwickle deinen Plan. Stets mit dem Wissen, dass es noch zwei, drei andere Pläne geben kann und auch geben wird. Niemand verlangt von dir einen ultimativen Masterplan, wohl aber eine Struktur, einen inneren Leitfaden für die kommenden Schritte. Sie können noch so klein sein: ***Wo muss angerufen werden? Welche Recherchen stehen an? Welcher Schritt benötigt wiederum welche Vorarbeit? Gilt es vielleicht den Lebenslauf zu aktualisieren?*** Gebe deinem Gedankenchaos eine Richtung! Hilfreich wäre etwa einen To-do-Liste zu erstellen.

Wichtig ist, in dieser Phase zu handeln, auszuprobieren, zu verwerfen und vor allem sich nicht von Zweifeln lähmen zu lassen.

Nicht zu voreilig:

Man kann in diese Phase nicht mit frisch gebrochenem Herzen einsteigen!
Die Phasen davor machen das Strukturieren erst möglich.

5 Loslassen

Jetzt bist du mittendrin. Du hast dich entschieden, bist abgesprungen und handelst zielgerichteter. Sei stolz auf dich! Um in vollem Lauf weiter nach vorn stürmen zu können, lohnt sich ein kurzer Rückblick. Natürlich sortiert sich bei einem Neustart vieles anders. Einiges lässt du sogar zurück. Vielleicht sind es Bekannte, Freunde, Kollegen oder Kolleginnen, Denkmuster, Glaubenssätze oder bestimmte Rollen, die du bisher gespielt hast. Als sinnvoll erachtet wird, sich erneut bewusst zu machen, was du zurücklässt. Eine viel zitierte Weisheit lautet: „Nur wer loslässt, hat die Hände frei."

Ab jetzt darfst du auf die Überholspur wechseln. Du hast viel Energie in deinen Neubeginn investiert, damit er Wunderbares bewirken kann. Jetzt gilt lediglich:

- ★ Machen
- ★ Weitermachen
- ★ Vertrauen

Du bist auf einem, deinem guten Weg!

Tipp:

Rituale können uns helfen, nicht an der Vergangenheit zu haften. Sie schaffen Platz für Neues.
Was du loslassen möchtest, kannst du erneut auf kleine Zettelchen notieren. Dieses Mal aber bewahrst du sie nicht auf: *„Was weg muss, muss weg."*
Verbrenne oder vergrabe diese Zettel und lasse endgültig los.

Wenn du an einer Stelle deines Neustarts nicht weiterkommst, unterstütze ich dich gerne. Lass uns gemeinsam in einem Seminar oder Coaching deinen Neustart planen und immer wieder reflektieren!

Visions Seminar

Fr. 26.01.2024 - So.28.01.2024

In Kandel

Impuls Seminar

Fr. 28.07.2023 - So. 30.07.2023

In Kandel

Essenz Seminar

Fr. 24.11.2023 - Sa. 25.11.2023

In Kandel

Bettina Sabath
PERSONAL COACH

Kontakt:

- office@bettinasabath.de
- 07275/98868-11
- Georg-Todt-Straße 1
- 76870 Kandel