

---

## VERÄNDERUNG IST MÖGLICH

*In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um uns zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte.*

*Was immer Du kannst, beginne es.  
Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie.  
Beginne jetzt!*

Goethe

Es gibt viele Gründe alles beim Alten zu lassen. Wer jedoch in eine psychologische Beratung kommt, hat meist den Wunsch nach einer Veränderung. Etwas soll anders werden. Idealerweise wissen Ratsuchende dann nicht nur, was sie nicht wollen, sondern haben schon eine Vorstellung davon, was sie sich stattdessen wünschen. In einer Ausgabe des Sterns vom Januar 2016 gaben Psychologen diverse Anregungen, wie Veränderung funktionieren kann. Hier die Aufzählung:

1. Konkrete Ziele ins Auge fassen  
Viele scheitern schlichtweg, weil sie ihre Ziele nicht konkret formulieren.
2. Erfolge vorausträumen  
Gemeint ist das aus dem Leistungssport bekannte mentale Training.
3. Ziel schriftlich festhalten  
Experten raten dazu, ein einmal gefasstes Ziel schriftlich in klare Worte zu fassen.
4. Zu Beginn bescheiden sein  
Nicht zu viel auf einmal wollen – lieber den Weg der kleinen Schritte gehen.
5. Misserfolge einplanen  
Nicht zu streng mit sich selbst sein.
6. Verbündete suchen

Eine Veränderung beginnt mit der Entscheidung, sie zu wollen und mit der Bereitschaft, etwas dafür zu tun.

Der klinische Psychologe und Psychotherapeut Hans-Werner Stecker sagt dazu auf seiner Homepage: „Therapie ist keine Waschanlage! Therapie ist nicht vergleichbar mit einer Waschanlage, durch die man hindurch fährt und am Ende sauber wieder rauskommt.“

Idealerweise kommt es während den Sitzungen irgendwann zu Aha-Erlebnissen, mit denen sich Klienten selbst auf die Spur kommen. Sicher ist, dass gute Vorsätze alleine nicht ausreichen. Es braucht das eigene „Dazu tun“ und die Bereitschaft z. B. neue Sichtweisen auszuprobieren oder ungenutzte Fähigkeiten neu zu nutzen.

Die Reflektion über sich selbst ist ein erster Schritt, um Dinge zu verändern. Wenn dies nicht gleich gelingt, ist dies kein Grund zu verzweifeln - denn genau genommen bieten sich in jedem Jahr 365 Chancen, sein Leben zu verändern ☺

