

## Bereit zur Veränderung

Haben sie Schwierigkeiten, sich zu organisieren und sind Sie bereit für eine Veränderung? Wenn Sie wissen, wo Sie sich auf dem Pfad des Wandels befinden, erhalten Sie einen Einblick in den gesamten Prozess.

***Bevor Sie die weiterlesen, denken Sie über folgende Aussagen nach:***

Es kann lange dauern, bevor signifikante Veränderungen eintreten. Dies trifft besonders für Personen zu, die unter chronischer Desorganisation leiden. Manche Phasen auf dem Pfad des Wandels erfordern mehr Nachdenken als praktische Tätigkeiten, aber alle Phasen sind integraler Bestandteil des Veränderungsprozesses.

Die Phasen des Wandels sind nicht statisch. Eine Person kann sich zwischen den Stufen vorwärts und rückwärts bewegen. Sie kann sich sogar zwei Phasen gleichzeitig befinden. Veränderung ist kein gerader Weg vom Anfang bis zum Ende, sondern gleicht eher den Mäandern eines Flusslaufs.

### PHASE 1: ES BEGINNT ZU GRUMMELN

***Bevor Veränderungen eintreten können, werden Sie spüren, dass Sie etwas stört.***

- Hat ein Buch, ein Artikel, eine Fernsehshow oder ein Gespräch mit einem Freund Fragen aufgeworfen? Merken Sie, dass sich Ihre Desorganisation negativ auf Ihr tägliches Leben auswirkt?
- Wenn ja, dann befinden Sie sich in der „Grummelphase“ des Wandels und bereiten sich emotional vor. Sie sind noch nicht bereit, aktiv zu werden, aber Sie haben Ihr Unbehagen identifiziert und haben ein gesteigertes Bewusstsein.
- Manche bleiben für immer in diesem Teil des Zyklus. Andere werden unruhig genug sein, um den Schritt in die nächste Phase zu machen.

### PHASE 2: IDENTIFIZIEREN VON MÖGLICHKEITEN

***Bevor Sie weitergehen, denken Sie darüber nach, wie Sie Veränderungen herbeiführen können.***

- Sie haben identifiziert was Sie stört und erwägen die „Möglichkeit“ des Wandels.
- Sie sind unzufrieden mit dem Zustand der Dinge und sehnen sich nach etwas anderem.
- Sie fühlen sich vielleicht zu ängstlich und gelähmt, um selbst Änderungen vorzunehmen und beginnen, Hilfe von außen in Betracht zu ziehen.
- In dieser Phase könnten Sie die Einstellung eines professionellen Organistors erwägen. Der Schlüssel hier ist „erwägen“. Sie sind immer noch nicht ganz bereit für Veränderungen. Sie könnten Angst haben, Ihre Gedanken laut zu verbalisieren und um Hilfe zu bitten.

## PHASE 3: HILFE SUCHEN

*Der Druck der Schmerzgefühle wird so übermächtig, dass Sie vorsichtig den nächsten Schritt machen.*

- Sie lassen die Möglichkeitsphase hinter sich und treten in die „Hilfe-suchen-Phase“ ein. Anstatt nur über Veränderungen nachzudenken, machen Sie einen Telefonanruf oder senden eine E-Mail an einen professionellen Organisator („PO“) oder Therapeuten, ein Familienmitglied oder einen Freund. Sie erkennen, dass Sie Ihre gewünschten Änderungen ohne Hilfe nicht schaffen werden.
- Nach einem Interview mit mehreren POs hoffen Sie, dass Veränderungen mit der richtigen Unterstützung möglich sind.
- Sie könnten eine Weile in dieser Phase bleiben, bis sie vollständig bereit sind, und treten dann in die „aktive Phase“ ein.

## PHASE 4: GEDANKEN WERDEN AKTIONEN

*Sie haben darüber nachgedacht, Sie haben recherchiert, und Sie sind bereit zu Handeln.*

- In dieser Phase nutzen Sie alle physischen, emotionalen und finanziellen Ressourcen, die notwendig sind, um Änderungen vorzunehmen.
- Sie haben einen Organisator eingestellt und arbeiten an Ihren organisatorischen Herausforderungen.
- Sie könnten sich erleichtert fühlen, dass ihnen jemand hilft, aber gleichzeitig ungeduldig, weil „die Arbeit“ schwieriger ist, als Sie erwartet haben.
- Obwohl Sie Fortschritte machen und dies als positiv empfinden, kann der Prozess langsam sein.
- Diese „aktive Phase“ kann eine lange Zeit dauern, während Sie in wechselnden Geschwindigkeiten Fortschritte verbuchen.

## PHASE 5: DAS LEBEN GEHT WEITER

*Es können Umstände eintreten, die Ihre Perspektive und Ihr Engagement verändern.*

- Wichtige Lebensereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Krankheit, neue Medikamente, neue Arbeit, eine Weltkrise oder Kinder, die das Nest verlassen, können den Organisationsprozess positiv oder negativ beeinflussen. Eine positive Reaktion auf derartige Ereignisse kann Ihre Perspektive und Verhaltensmuster aufrütteln und eine „Hochgeschwindigkeitsphase“ einleiten.
- Sie wissen besser denn je, was Sie wollen. Sie müssen nicht mehr um jede Entscheidung ringen, was Sie behalten oder loslassen wollen. Die Antworten auf Ihre Fragen sind plötzlich glasklar.
- In dieser Phase machen sie schnelle Fortschritte. Sie sind energisch und Ihre Ziele sind in Reichweite.

**Menschen ändern sich nur, wenn sie bereit sind, nicht aber durch Zwang oder gutes Zureden. Wenn der Schmerz, des Statischen grösser ist als die Angst vor dem Unbekannten, kommt Veränderung. Anais Nin sagte: „Es kam eine Zeit, in der das Risiko, im Keim zu bleiben, schmerzhafter war als das Risiko zu blühen.“ Mit Verlangen, Entschlossenheit, Engagement und einfühlsamer Unterstützung ist Veränderung möglich.**