



Zuhause	Leben und mich erleben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern
---------	------------------------------	----------	--------	-------------	------------	---------------	--------



Lebenskunst
Wandel und Transition
Vision und Mission
Verhalten
LifeDesigning umgesetzt
Sein und Haben
Life-Stories
Geld und Geist

Wandel und Transition

Geholfen haben mir in meiner eigenen inneren Arbeit bei grossem Verlust, einschneidendem Wandel die Gedanken von William Bridges. Sein Buch "the way of transitions" kam mir vor wie die wahre Erzählung aus meinem eignen Leben.

In meiner Arbeit als Life Transition Coach mit entlassenen Führungskräften fand ich Bill Bridges' "Transitions (Making Sense of Life's Changes)" immens hilfreich. Anders als im Mainstream angewandt, wo wir nach dem Prinzip Stecker raus - Stecker rein - funktionieren, moniert er eindrücklich, dass "jede Geschichte ein Ende hat". Und darum bei Verlust, sei es Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen, Heirat und Geburt des ersten Kindes usw. wohl daran tun, zuerst einmal Abschied vom Bisherigen zu nehmen.

Das schmerzt natürlich und diesem wollen wir ausweichen, indem wir eben direkt in die nächste Beziehung, den nächsten Job usw. springen. Ohne wirklich das Ende, den Verlust, das Bisherige zu integrieren.

Damit lassen wir "unfinished business" zurück was uns hindern kann, wieder wirklich **Ja** zum nächsten Engagement zu **sagen**.

Und bevor dieses Neue entstehen kann, erlebt die sich wandelnde Person die sog. Chaos-Phase. Wir fühlen uns verlassen, verloren in einer Unsicherheit, welche an unsere tiefsten Wurzeln gehen kann. In dieser Tiefe - genährt mit Stille, Ruhe, Fasten, Gebet, Gesprächen, Meditation usw. - gelangen wir wirklich zum Eigentlichsten von uns selbst.

Woraus dann das Neue erwachsen kann. Denn es ist eben schon in uns, dieses Neue. Es will nur entdeckt werden.

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

"Wird Zeit, dass wir leben"

Annelie Keil, Professorin an einer Deutschen Uni kommt in ihrem mehr als lesenswerten (besser: studienwertigen) Artikel "Jeder Schritt wagt den Fall" - Unsicherheit als anthropologisches Prinzip - immer wieder zum Aufruf: **Lebe!**

Ich freue mich an ihrem frischen Blick auf das Rätsel Leben, was in hervorgehobenen Gedanken wie: "Leben ist ein Weg durch die Fremde; Leben, das ist der nächste kleine Schritt; Leben ist eine ständige Pro-Vokation; Leben ist die Inszenierung von Zeit im Angesicht der Ungewissheit" und mehr aufscheint. Und gegen den Schluss des Aufsatzes habe ich für mich den Satz umrahmt:



"Wir haben das Leben nicht einfach durch den Akt der Geburt gewonnen, es ist nicht in unserem Besitz, sondern immer wieder neu nur eine Potenz, eine Möglichkeit, die wir ergreifen müssen, um sie zu besitzen".

Den Wandel gestalten, nicht nur "erleiden"

**Jede Geschichte hat
einen Anfang und
ein Ende.**

"Nichts bleibt so, wie es war". Ist dies eine Feststellung nur für Nostalgiker, die einer vermeintlich guten alten Zeit nachtrauern? O nein, der Satz trifft den Nerv unserer gegenwärtigen Zeit- und Lebenslage, und er muss sogar, zugespitzter, lauten: "Nichts bleibt so wie es ist"! Was auf permanenten Wandel hinweist, auf Instabilität und Unvorhersehbarkeit des Lebens schlechthin. Und gerade damit tun wir uns mehrheitlich doch eher schwer."

Zum Aufsatz von Edmond Tondeur: [»»](#)



* * *