



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 7

Du i en förändring



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Förändring, ett ord som används ofta och flitigt.

Vi måste förändras, vi måste vara öppna förändring, flexibla och vilja förändras, men vad har du egentligen för förhållningssätt till förändring? Hur förändringsbenägen är du?

Många gånger fokuserar vi på en förändrings mål och resultat utan att hantera människan i förändringen. Att göra på annat sätt än vad du brukar göra, ändra dina vanor, är svårare än vad du oftast vill medge. Inte för att det nya är svårt utan för att du ska göra på annat sätt än vad du är van vid.

Du kan alltså säga ja till en förändring men nej till att du ska förändras.

Grunden för att på bästa sätt hantera förändringar ligger i att bygga en grund för det. Ofta består den av en psykologisk trygghet för att bli mottaglig av förändringar. Finns det kan du förändra så gott som vad som helst. Motsatsen är att om du inte har en god trygg grund för att hantera förändringar kommer du med största sannolikhet inte uppnå det resultat av en förändring som du önskar.

I en förändring ska vi alla igenom olika faser av "oro". Allt från chock, ilska och frustration, till acceptans för att sen till sist kunna bli mottagliga för det nya.

Om du inte gör det kommer rädslorna triggas igång igen. Försvarsmekanismer. Ursäkter. Försvar och förklaringar till varför det inte behöver göras. Du skapar hinder för dig själv.

Hur reagerar du i en förändring. Ärligt. Vilka är dina utmaningar? Varför? Vad behöver du för att komma vidare? Vem behöver du stöd av?

Vill du vara i ett annat rum än det du befinner dig i förstår du att du måste resa dig och förflytta dig. Det krävs en ansträngning av något slag. Ganska enkelt att förstå.

Samma process gäller även i andra förändringar, men är det ett ändrat beteende så upplevs det svårare. Det är motstånd främst för att du inte vet hur det kommer bli. Det du har är känt för dig, det nya är delvis eller helt okänt.

Få en ökad insikt i hur du egentligen är i en förändring och varför. Ju mer du själv håller i taktpinnen själv om dina behov, hur du vill förändringen ska gå till, desto lättare är det för dig att genomföra den och få ett fint resultat.

Ju mindre motstånd du bygger upp till förändring, desto enklare blir det, förändringar kommer nämligen ske vare sig du vill eller ej

Få insikt i och utveckla löpande din acceptans till förändring, den kommer vara avgörande för ditt välmående.