

SUSANNE NICKEL

KNACK DEN CHANGE CODE!

*Mit Leichtigkeit
Zukunft gestalten*

GABAL

Susanne Nickel
Knack den Change-Code!

Susanne Nickel

Knack den Change-Code!

Mit Leichtigkeit Zukunft gestalten

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Buchausgabe: 978-3-96739-101-5

ISBN E-Book PDF: 978-3-96740-181-3

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Annett Hansen, Berlin

Illustrationen: Sandra Schulze, Nußloch

Autorenfoto: Jurga Graf

Satz und Layout: ZeroSoft, Timisoara

© 2022 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort	9
Change ist doof	11
... oder?	13
Die nackte Wahrheit über Change.	16
Meine drei Personas.	18
1. Die Big54Change	22
Dein Big54Change Nr. 1: Leidenschaft	22
Die drei Stufen der Leidenschaft	23
Dein Big54Change Nr. 2: Disziplin.	28
Die kleinen Schritte der Selbstdisziplin	29
Dein Big54Change Nr. 3: Loslassen	32
Altes „sein lassen“	32
Neues vertrauensvoll zulassen	33
Dein Big54Change Nr. 4: Flexibilität	36
Adapt or die.	36
Dein Big54Change Nr. 5: Haltung	39
Die Körperhaltung	39
Die innere Haltung	40
2. Das Change-Code-Modell	44
Die Kombinationsmöglichkeiten des Codes.	46
Minus-Minus.	46
Minus-Plus	46
Plus-Minus	47
Plus-Plus	47
Alles eine Frage der Perspektive	48
Jeder hat recht mit seinem Denken und Fühlen	49
Richtig ist, was deine Wahrnehmung filtert	51
Wichtig ist, was du draus machst	52
3. Minus-Minus	54
No Change und too much Change	54
No Change, obwohl der Job keinen Spaß mehr macht	54

No Change am Ort, wo Träume sterben	59
No Change – aber warum?	63
Too much Change	65
Too much Change – warum tun wir nichts?	67
Die Stabilisierung: Das Schemacoaching-Modell.	68
Eltern-Kind-Interaktionen	70
Die beiden Bühnen deines Lebens	74
Stärke durch Schemacoaching	80
Meine persönliche Meinung	87
4. Minus-Plus	89
Raus aus dem Tal der Tränen	89
Die Magie der Akzeptanz	92
Die vier Phasen der Veränderung	97
Change in Unternehmen und am Arbeitsplatz	99
Die Phasen der Veränderung im Job	99
Veränderungen aus der Chefetage	100
Wenn die nächste Veränderung einschlägt: Knackpunkte für deinen Change	104
Unterwegs als Schatzjäger	107
Die fünf wichtigen Voraussetzungen für gelungenen Change	109
Der Change in Action	123
Die Action-Hebel	127
Heiter scheitern und Erfolge feiern	132
Beidhändig in den Change	134
5. Plus-Minus	136
Strategien für die Rückkehr ins Plus	136
Strategien, wenn der Worst Case eintritt	139
Strategien, wenn die Alarmglocken nicht gehört wurden ...	142
Strategien, wenn die Lorbeeren zu bequem sind	145
Strategien, wenn das Jammern zu laut wird	146
6. Plus-Plus	150
No Urgency – no Action?	150
Nutze die Big54Change	151
Wie du die Big54Change füttest	155
In Bewegung bleiben	158

Der Schlüssel: dein inneres Kind und dein fitter Erwachsener auf gutem Kurs	162
Das Ende ist nicht das Ende	166
Special: Dein READY FOR CHANGE Test	167
Dankbar	168
Quellen und Endnoten	169
Quellen.	169
Endnoten	171
Die Autorin	173



Mut ist der Weg zu mehr Freiheit.

Susanne Nickel

Vorwort

„Herr Dr. Nickel, warum ist Ihre Frau eigentlich so positiv bei dem, was ihr alles schon im Leben passiert ist?“, fragte eine Patientin meinen Mann, seines Zeichens Psychiater und Psychologe. Sie hatte mein Buch „Ziele erreichen“ gelesen. Mein Mann schwieg einen Moment und sagte dann in seiner therapeutischen, ruhigen Art: „Das weiß ich ehrlich gesagt auch nicht.“ Diese Frage hat auch mich beschäftigt, denn mein ganzes Leben bestand bislang aus einer Aneinanderreihung von teilweise ziemlich heftigen Veränderungen; aus dem Resultat meiner Reflexion ist das Buch entstanden, das du liebe Leserin, lieber Leser, jetzt in Händen hältst.

Offenbar habe ich den Change-Code geknackt und die Dinge immer wieder zum Positiven gewendet, auch wenn das nicht immer einfach war. Wandel ist in meinem Leben keine Eintagsfliege, sondern ständiger Begleiter. Viele denken bei meinem Anblick: „Ach, die sieht gut aus, der ist doch bestimmt alles zugefallen.“ Nein, dem war gewiss nicht so. Es gab viele Widrigkeiten in meinem Leben. Dennoch war Aufgeben keine Option.

In diesem Buch habe ich mein ganzes Wissen über Veränderungen niedergeschrieben und möchte dich damit ermutigen und inspirieren. Mein Herzenswunsch ist, dass auch du deinen Change-Code knackst, und deswegen ist mein Buch ein Plädoyer für Change zum Positiven.

Das Buch ist genau richtig für dich, wenn du in dem Job, den du gerade machst, nicht so richtig glücklich bist. Denn offenbar bist du für einen beruflichen Change (noch) nicht bereit. Wenn du deinen Change-Code knackst, kannst du aufbrechen und deine wahre Stärke im Job leben.

Mein Ratgeber hilft dir auch, wenn dich der Change am Arbeitsplatz plagt, weil dauernd nervige Veränderungen stattfinden. Wandel in Unternehmen ist komplex und trifft uns doch alle, auch wenn wir schon lange keine Lust mehr darauf haben. Aber dem Change ist es egal, ob du ihn haben willst oder nicht. Er kommt trotzdem.

Die Inhalte meines Buches sind für alle relevant, die in einem Unternehmen arbeiten, für alle Mitarbeitenden, Führungskräfte und Geschäftsführenden. „Change Business“ ist „People Business“; jede Veränderung im Unternehmen beginnt beim Menschen, in jeder Position. Wenn Menschen lernen, mit Veränderungen besser umzugehen und Wandel zu wagen, wenn sie ihre Opferrolle verlassen und zum mutigen Gestalter werden, ist so vieles mehr möglich. Extra-Tipps gibt es für Change-Verantwortliche, die Veränderungen antreiben und selbst umsetzen müssen und somit eine doppelte Herausforderung haben.

Ich gebe dir mit diesem Buch eine Anleitung, wie du Wandel in all seinen Facetten etwas Positives abgewinnen, ihn gar zu deinem Freund, zu deiner Freundin machen kannst, damit du deinen persönlichen Change-Code knackst und sich die Tresortür öffnet hin zu einem definitiv glücklicheren und erfüllteren Leben. Lass mich dir eine Menge einfacher Übungen und Strategien sowie eine ganzheitliche Coaching-Methode zeigen, die dir auf deinem Weg dorthin helfen. Lass mich dein Coach sein, der dich zu mehr Leichtigkeit und Freude führt.

Ich bin froh, dass mein Buch zu dir gefunden hat. Du hältst deinen Guide zum Glück in deinen Händen. Mein Code kann dein Leben verändern, wenn du es zulässt. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen meines Buches und beim Knacken deines persönlichen Change-Codes.

Deine Susanne

Übrigens: Ich habe mich bemüht, genderneutral zu formulieren und dort, wo es nicht möglich war, abwechselnd die männliche und die weibliche Form eines Substantivs zu verwenden. Es sind immer alle von uns gemeint!

Die Namen meiner Klienten in den Beispielen sind natürlich nicht ihre richtigen; ich wahre ihre Privatsphäre. Dort, wo „echte“ Namen genannt werden, ist dies besprochen und genehmigt.

Change ist doof ...

Change ist doch einfach Mist, oder? Wenn ich Teilnehmer zu Beginn eines Trainings oder Vortrags frage: „Wer von Ihnen mag Change? Bitte heben Sie die Hand!“, kommen entweder gar keine oder wenn überhaupt nur einzelne zaghafte Meldungen. Wir mögen keine Veränderungen. Wir wollen in unserer Komfortzone bleiben, da ist es sicher und vertraut. Dort kennen wir uns aus. Auch wenn es im Job nicht so gut läuft, halten wir oft lieber am Schlechten, jedoch Gewohnten fest. Bitte keine Veränderung! Und wenn uns doch kurz der Gedanke an Change durch den Kopf schießt, fallen uns gleich viele gute Gründe ein, warum wir es lieber lassen sollten. Wir selbst wollen oder können uns nicht pro-aktiv verändern, obwohl es vielleicht an der Zeit wäre. Das kann zum Beispiel sein, wenn der Job schon lange keinen Spaß mehr macht, das Gehalt mehr der Auszahlung von Schmerzensgeld gleicht. Der Kopf sagt „Weitermachen!“, doch das Herz leidet.

Und ab und zu häufen sich die Veränderungen im Unternehmen, sprich bei unseren Arbeitgebern, sogar. Dann prasselt Change nur so von außen auf uns ein. Aber am liebsten soll sich doch um uns herum, im beruflichen Umfeld, in unserem Unternehmen bitte nichts verändern, damit wir uns nicht verändern müssen und verschont bleiben von Neuem und Unbekanntem. Zu unserem Leidwesen hören jedoch viele von uns: „Ab heute alles neu“, und dann jagt ein Change den nächsten. Es konnten noch nicht mal die Früchte des ersten geerntet werden, da kommt schon der nächste Change um die Ecke. Das ermüdet und frustriert. Überall lauern sie: die größeren und kleineren Veränderungen, die dazu führen, dass wir doch mit Neuem umgehen müssen, reagieren müssen. Na ja, an sich müssen wir gar nichts, wir können es auch lassen und am Alten festhalten. Es gibt keine im Grundgesetz eingetragene Verpflichtung zum Wandel. Aber wer pocht schon darauf ...

Wie gehst du mit neuen Herausforderungen, mit Schwierigkeiten, mit negativen Gegebenheiten und unlustigen Situationen um? Im Laufe der letzten Jahre sind meine Kunden, Klienten, die Unternehmen, die ich berate, mit unzähligen solcher Veränderungen konfrontiert

worden: Es gab einen Merger, und alles war plötzlich anders. Dann kam noch ein Merger, und noch einer. Dann fusioniert die Arbeitgeber-Firma noch mal, und schon wieder weht ein rauer Change-Wind, ein anderer dieses Mal, und die steife Brise pfeift einem um die Ohren. Oder die Abteilung wird mit einer anderen zusammengelegt. Ab dann läuft auf einmal alles anders, alles, was sich über die Jahre so schön eingefahren hatte und glattlief, wird über den Haufen geworfen.

Das kostet ganz schön viel Kraft und Energie. Wandel macht das Leben schwer. Mitmachen oder dagegen sein? Anfangs haben wir noch mit-gechanged, doch inzwischen ist das Vertrauen weg. Wir sind changemüde; wir changen dauernd und ernten nichts. Das macht keinen Spaß. Change ist doof.

Ist dein Unternehmen, dein Arbeitsplatz direkt betroffen von Krisen, Mergern, Fusionen, Marktänderungen, Einsparmaßnahmen? Vielleicht verändert der Change dann nicht nur deine tägliche Arbeit, sondern führt dazu, dass dein bislang so sicherer Job auf einmal nicht mehr so sicher ist. Oder dir keinen Spaß mehr macht, weil du jetzt neue Aufgaben hast, die dir gar nicht liegen. Oder die lang versprochene Beförderung fällt aus, aus „Change-Gründen“. Oder du kommst mit der neuen Chefin so gar nicht mehr zurecht. Dann müsstest du dich dem persönlichen Change stellen und dir einen neuen Job suchen.

Vielleicht ist dein Job auch sicher, aber öde, und du bist nicht wirklich glücklich in deiner Firma. Es läuft so lala, und du wirst unruhig, denkst selbst über einen Change nach. Sollst du dich aufmachen, dir neue Ziele setzen? Den Sprung ins Ungewisse wagen?

Aber dann siehst du hinaus auf den Markt, in die unsicheren Zeiten, und rechnest: Wie viele Jahre im Job hast du noch vor dir – zehn? 20? 30? 40? Huh, lieber keinen eventuell riskanten Change in unsicheres Terrain in unsicheren Zeiten. Nein, nein, so schlimm ist dein Job ja gar nicht. Auch so ein Denken kann verhängnisvoll sein. Du hängst fest im Sumpf der Langeweile. Du bist gefangen im Trott der Gewohnheit oder ziehst das Unglücklichsein dem Neuanfang vor. Du behältst doch lieber den Spatz in der Hand und schielst nicht mehr auf die Taube auf dem Dach. Change ist doof.

Vielleicht bist du selbst Führungskraft und voller Elan für den Change, aber dein Team steckt fest und will sich den neuen Gegebenheiten partout nicht anpassen. Dabei sollt ihr doch moderner werden, und du hast Druck von oben, einiges zu verändern. Dann hast du es doppelt schwer, du bist Betroffener und Verantwortlicher. Neue Anforderungen bestehen, deine rein fachliche Expertise reicht nicht mehr, du sollst auch noch Innovationen treiben und salesaffin sein. Uff ... Du bist jetzt „Mitarbeiter in der neuen Welt“, so heißt es – als wenn es DIE neue und DIE alte Welt gäbe. Der Übergang ist doch fließend. Klar, Führung verändert sich oder sollte sich verändern, du sollst agiler werden und mehr selbstgesteuert arbeiten. Aber puh, das jetzt auch noch, magst du denken. Nein, Change ist doof.

Die meisten von uns können das Wort „Change-Management“ eh schon nicht mehr hören. Schließlich scheitern ja auch über 70 % aller Change-Projekte.¹ Da kann doch nur etwas faul sein – warum gibt es so viel Change in Unternehmen, wenn Projekte sowieso überwiegend scheitern?

Und changegeplagt denken wir: „Es könnte doch alles wie früher sein ...“ Genau dann haben wir ihn satt, den Wandel. Ja, Change ist ziemlich doof, wenn man sich das alles so überlegt. Und doch ist er wichtig. Und notwendig. Und hilfreich. Und er bringt uns weiter.

... oder?

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, sagte Ghandi. Auch wenn der Spruch schon etwas in die Jahre gekommen ist, ist viel Wahres daran. Ich möchte eine Veränderung für dich sein, und ich beginne dabei mit einer drastischen Geschichte über mich selbst, die mich verändert hat. Dir, liebe Leserin, lieber Leser, zeige ich damit auch: Ich betreibe kein Fingerpointing, wie jeder von uns habe ich eine Vergangenheit.

Vorab sei gesagt: Ich habe Jura studiert. Sogar alleinerziehend mit Kind, weil ich damals dachte: „Du musst etwas Gescheites studieren.“ Mein Sohn wusste schon mit sechs Jahren, als er mit mir mal wieder in einer Vorlesung im Audimax saß, weil ich mir nicht immer einen Babysitter

leisten konnte, dass er diesen Quatsch niemals studieren wollte. Ich bin auch als Rechtsanwältin zugelassen, du siehst also, wenn ich etwas mache, ziehe ich es durch. Na gut, zugelassen bin ich eigentlich nur für die Rentenversicherung. Und allenfalls kann ich ein paar Top-Manager damit beeindrucken, die sofort gerade sitzen, wenn ich zu Beginn eines Workshops sage, dass ich Anwältin bin.

Kriminologie war mein Wahlfach, und hier habe ich die „Neutralisierungsthese“ kennengelernt: Täter rationalisieren ihr kriminelles Verhalten und versuchen es zu rechtfertigen. Und mir wurde bewusst, was wohl mein Jurastudium getriggert hat (Juristen würden sagen, „was kausal dafür war“). Womit ich zu der eigentlichen Geschichte komme, meiner Jugendsünde:

Mit 16 war ich in den Sommerferien mit vier Freunden in Frankreich an der Ardèche, eine wirklich schöne Region, und wir taten das, was Jugendliche mit wenig Geld damals taten: Wir campten. Und eben weil das Geld knapp war, wollte ich in einem französischen Supermarkt Lebensmittel klauen. Nicht alle, eine Paprika wollte ich brav an der Kasse bezahlen, doch in meinem Pumuckl-Bag, einer Art großem Turnbeutel mit dem frechen Kobold darauf, der über meiner Schulter hing, befand sich noch alles Mögliche zu essen aus dem Laden: Brot, Butter, Lachs, Obst, naja, okay, und eine Flasche Prosecco war auch dabei. Ich fand das damals in Ordnung, denn ich hatte nichts, und im Supermarkt gab es doch alles. (Du merkst, ich versuchte mein Handeln zu bagatellisieren, und neutralisiere damit, dass es unmoralisch ist.) Da konnte man sich doch ruhig ein wenig bedienen, dachte ich, das tat den Großen doch nicht weh. Ich erinnere mich noch genau, wie ich die Paprika bereitwillig auf das Laufband legte, den Geldbeutel zahlungswillig in der Hand. Die Kassiererin schaute erst die Paprika, dann mich und dann den prall gefüllten Pumuckl-Beutel an. Eine leise Vorahnung beschlich mich in diesem Moment. Und dann passierte es auch schon: Sie drückte blitzschnell und mit aller Wucht auf einen Knopf und es schellte plötzlich total laut durch den Supermarkt. Aus allen Richtungen kamen Mitarbeiter und auch der Marktleiter angeschossen, und ich nahm die Beine in die Hand. Ich rannte, was das Zeug hielt, und musste dafür sogar meinen geliebten Pumuckl-Beutel zurücklassen.

Ich sah schon immer nett, hübsch, lieb und blond aus – und war doch in diesem Fall diejenige, die im Gefängnis saß. Keiner meiner Freunde hatte gedacht, dass man *mich* verdächtigen und fassen würde. Doch natürlich erwischten sie mich, und was tat man mit einer 16-jährigen Göre, die gestohlen hatte und nicht bezahlen konnte? Ab in den Knast. Da saß ich nun, in einer kleinen Zelle. Die Zeit kroch wie eine Schnecke die graue Mauer entlang, die Nacht wollte nicht enden. Ich lag auf der Pritsche und dachte wehmütig an gute alte Zeiten zurück, als die Welt noch in Ordnung gewesen war, und an meine Freunde, die sich sicherlich schon große Sorgen machen würden. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Mit Jugendstrafrecht und den möglichen juristischen Folgen kannte ich mich nicht aus. Ich hatte große Angst.

Und weißt du, das Einzige, und zwar wirklich das Einzige, was ich damals wollte, war: CHANGE! Veränderung. Bloß weg, bloß wieder zu meinen Freunden. Raus aus diesem Gefängnis. Den Wandel zum Besseren. Hätte ich doch nie in meinem Leben gestohlen! Ich gelobte, mich zu bessern und nie wieder zu klauen. Ich wollte ganz reumütig einen Wandel zum besseren Menschen vollziehen, hing dort aber noch fest, in jener Zelle, und war total unsicher, was mit mir jetzt passieren würde. Die Erlösung brachte der Kommissar, der eine gewisse Ähnlichkeit mit Horst Tappert hatte (erinnerst du dich noch an Derrick?) und mich wegen geringfügigen Diebstahls am nächsten Tag wieder freiließ. Dieser befreiende CHANGE war so etwas von, wie wir damals sagten, „WELT-wichtig“ (alles, was cool war, begann mit „Welt“) für mich, dass er mein Leben veränderte.

Heute, in diesem Buch, bin ich eine Anwältin für den CHANGE, und du, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, du bist meine verehrte Jury. Ich möchte hier ein Plädoyer für Change halten. Ich möchte Beweise sammeln, Kausalitäten hinterfragen, Perspektiven wechseln und Denkmuster brechen. Dabei werde ich dir Methoden aus einem ganzheitlichen Coachingansatz zeigen. Ich lade dich ein, Change neu zu denken und auch die positiven Seiten zu sehen.



Selbst aus mir, mit meiner Vergangenheit als jugendliche Straftäterin, ist noch etwas geworden. Ich konnte das Blatt wenden. Jeder kann das. Du auch. Ist Change also wirklich grundsätzlich doof? Natürlich ist es absolut okay, in der Komfortzone zu bleiben. Aber ein bisschen

darüber hinausblinzeln kann man schon und sich fragen: Was kannst du Gutes, oder ein klein wenig Gutes, aus den Veränderungen ziehen? Wie kann dir dein persönlicher Change zum Besseren gelingen? Wie schaffst du es, dass es am Ende gut wird?

Ich zeige dir den Code, deinen Change-Code, und wie du ihn zu deinen Gunsten knacken kannst. Und schwupps, wirst du sehen, geht es dir besser. Es wird leichter, du kommst in deine Stärke und du kannst dich entfalten.

Die nackte Wahrheit über Change

Die nackte Wahrheit über Change ist: Er kommt meist anders, als wir denken. Wenn wir Wandel wirklich wollen, wie ich damals bei meiner kurzen Inhaftierung, lässt er gerne auf sich warten. Ich hätte nicht gedacht, dass meine damalige Tat Wandel in Form eines Jurastudiums bringen und mein Interesse für Kriminologie anfachen würde. Ich hatte an sich gedacht, ich würde mein Leben sofort ändern können, gleich nach meiner Rückkehr aus Frankreich Veränderungen angehen. Du kennst sicher auch Momente aus deinem Leben, wo dir nichts lieber ist als eine schnelle Veränderung. Meist erhoffen wir uns das bei für uns eher ungünstigen Situationen. Wir sind Unlust-Vermeider. Doch pro-aktiv einen Wandel bei unlustigen Situationen selbst zu initiieren, fällt oft schwer, einmal aus Mangel an Gelegenheiten, und dann, weil wir, wenn einige Zeit vergangen ist und die ungünstige Situation etwas weiter entfernt scheint, doch gerne wieder am Status quo festhalten.

Hingegen kommt der Wandel um ein Vielfaches öfter, wenn wir ihn gerade absolut nicht gebrauchen können. Wir rufen „Das brauche ich nicht“ oder „Das geht bei uns nicht“ und „Das haben wir noch nie so gemacht“ und winden uns und stöhnen: „Nein, nicht schon wieder eine Fusion. Es reicht doch jetzt wirklich.“ Aber es hilft nichts – der Change kommt. Ein Kunde von mir erlebte die dritte Fusion innerhalb kürzester Zeit. Doch vielleicht bringt uns eine kurze Strecke Unlust auf die Dauer viel mehr Lust?

Interessanterweise scheint sich unsere Perspektive nach einer gewissen Zeitspanne zu verändern. Eine Klientin von mir sollte den „goldenen