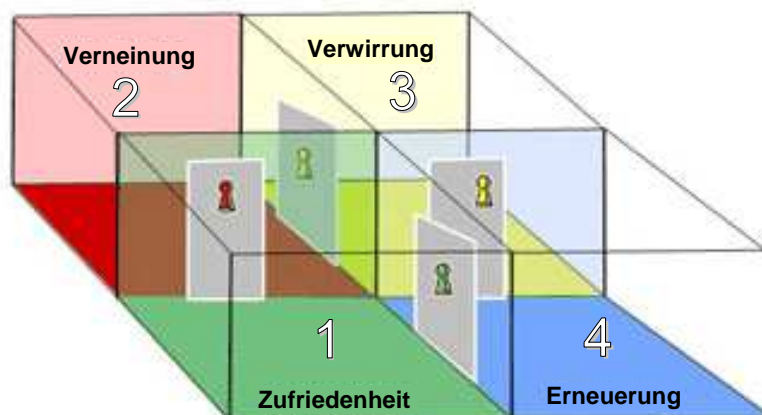


Veränderungen eine Sprache geben

Das „4 Zimmer-Modell“ gibt den inneren Konfliktläufen bei Veränderungsprozessen eine Sprache. Diese inneren emotionalen Zustände spielen eine entscheidende Rolle im Change.



Zimmer 1: Die Zufriedenheit – das Bekannte

Wir sind zufrieden mit uns und der Umwelt. Es gibt keine Veränderung, die uns betrifft oder sie geht für uns in die richtige Richtung. Der Change beginnt, wenn ein Ereignis uns aus dieser Zufriedenheit stösst. Häufig kommt das Ereignis von ausserhalb und wir haben keinen Einfluss darauf. Durch eine **Einwegtüre** gelangen wir in Zimmer 2 – werden manchmal buchstäblich hineingestossen.

Zimmer 2: Die Verneinung / Verleugnung / Widerstand / Abwehr

Ich bewerte die Veränderung als negativ, denn ich bin aus meiner Zufriedenheit gestossen. Die Verneinung ist oft unsere erste Reaktion darauf:

- Nein, ich will nicht!
- Nein, lass mich sein!
- Nein, es war doch gerade noch so gemütlich.

Je heftiger die Umstände beim Verlassen des Zimmers 1 sind, desto heftiger wird auch das Nein beim Ankommen im Zimmer 2 sein. Eine Abwehrhaltung wird aufgebaut und man ist nicht bereit, sich innerlich mit der anstehenden Veränderung auseinander zu setzen.

Aus dem Zimmer 2 gibt es **kein direktes Zurück ins Zimmer 1**. Jetzt läuft die Veränderung und der Mensch befindet sich in seinem ganz persönlichen Konfliktschema. Das Zimmer 2 kann schnell und mit Leichtigkeit durchschritten werden oder aber der Gang wird zur Mühsal und zur Pein, woraus fast kein Ausweg mehr zu finden ist. Einer der Gründe weshalb dies so ist, liegt im Übergang zum Zimmer 3 verborgen.

Der **Durchgang zum Zimmer 3 ist keine Einwegtüre**, wie wir es vom Übergang von Zimmer 1 ins Zimmer 2 kennen. Der Übergang in das Zimmer 3 ist eine **Drehtüre**. Menschen in dieser Konfliktphase befinden sich also nicht nur im Zimmer 2 sondern wandern auch ins Zimmer 3 und wieder zurück. Kein Wunder also, dass der Aufenthalt in diesen Zimmern, je nach Veränderung, sehr lange andauern kann.

Zimmer 3: Verwirrung / Unsicherheit / Orientierungslosigkeit

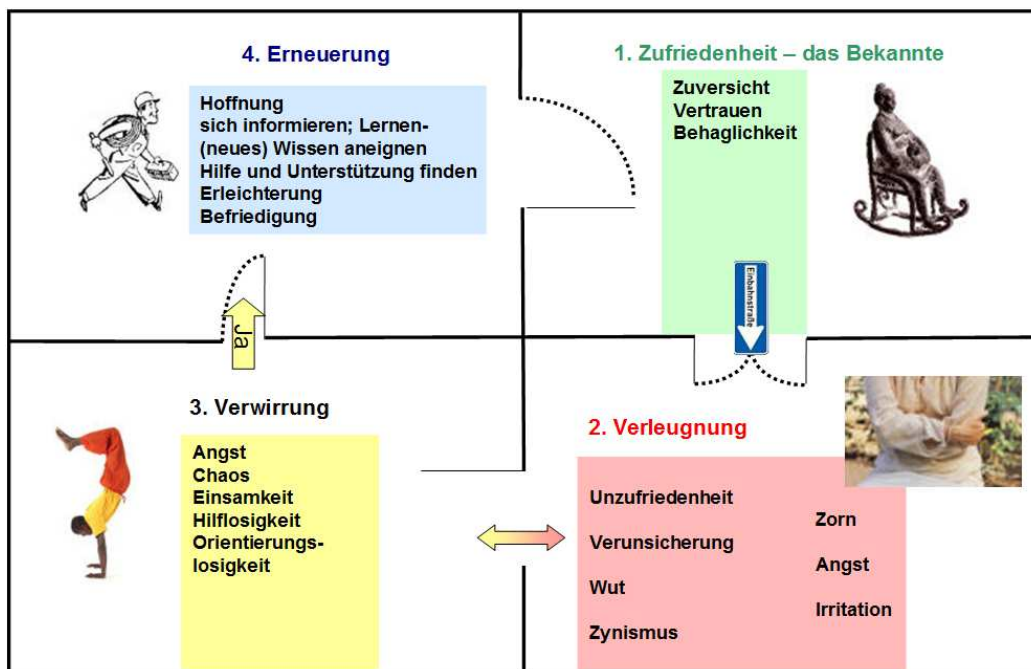
In der Phase der Verwirrung fehlt die Orientierung. Man hat ev. die Bereitschaft, sich mit der Veränderung auseinander zu setzen, doch man weiss nicht wie. Neue Informationen verunsichern schnell – man kippt wieder in den Widerstand (zurück zum Zimmer 2). Gerade bei

einschneidenden Veränderungen hat man oft den Boden unter den Füßen verloren und weiss nicht, wie es weitergehen soll. Menschen in dieser Phase verlieren ihr Selbstbewusstsein, sie sind ratlos und sie sehen keine Zukunft für sich selbst.

Zimmer 4: Erneuerung

Viele stehen jetzt scheinbar vor der Eingangstüre zum Raum 4. Doch es ist wie verhext, sie finden den Eingang einfach nicht. Die Türe zum Zimmer 4 und damit in die ersehnte Erneuerung bleibt verborgen. Denn es gibt nur einen Weg, die Zimmer 2 und 3 zu verlassen: über die *Akzeptanz*. Über das „magische“ Wort „Ja“! Ja, zu den Zimmern 2 und 3.
 - *Ja, ich habe meinen Job verloren und ja, ich weiss nicht, wie es weiter gehen soll!*
 - *Ja, die Zukunft ist ungewiss und die firmeninterne Reorganisation ängstigt mich.*

Mit einem **tiefen und ehrlichen „Ja“ öffnet sich die Türe zur Zukunft** - wir betreten das Zimmer der Erneuerung. Es werden erste Mittel zur Bewältigung der Veränderung gefunden – die Zuversicht in die Zukunft wächst: das Selbstbewusstsein kehrt zurück; man kann dem Change auch positive Seiten abgewinnen und Abschied vom Alten nehmen. Das Leben ist wieder lebenswert. Zufriedenheit stellt sich wieder ein - wir befinden uns wieder im Zimmer 1.



Veränderungen sind ein PROZESS. Alle Phasen haben ihre Berechtigung und alle Zustände können vorkommen. Die Grenzen sind fließend und unser Leben beinhaltet meistens verschiedene Veränderungen, wo wir uns in unterschiedlichen Stadien befinden.

Selbstreflexion

- Welche Veränderung beschäftigt mich momentan am meisten?
- In welchem Zimmer befinde ich mich in Bezug auf diesen Veränderungsprozess?
- Wie konstant ist meine innere Haltung gegenüber diesem Change? Kann ich über die letzten Wochen / Monate eine Entwicklung bei mir beobachten?
- Wie würden andere Personen in meinem Umfeld meine innere Haltung beschreiben?
- In welchem Zimmer befinden sich meine Mitarbeitenden / ArbeitskollegInnen / ... ?
- Welche Informationen und/oder Unterstützung könnte mich einen Schritt weiter bringen?
- Welche Informationen und/oder Unterstützung wäre für mein (direktes) Umfeld hilfreich?