MUT ZUR VERÄNDERUNG

Egal ob freiwillig oder ungewollt, ob positiv oder negativ: Veränderungen machen Angst. **GESUND & LEBEN** verrät, wie Sie Ihrem Leben in Zeiten des Umbruchs eine neue Richtung geben.

FOTO: ISTOCKPHOTOTO_THAVATS_ THEMACX

Bereits der griechische Philosoph Heraklit wusste: „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ Das Menschsein ist derart von Umbrüchen geprägt, dass wir diese oft gar nicht mehr wahrnehmen. Wir verändern uns ab dem Zeitpunkt der Geburt sowohl körperlich als auch auf emotionaler und geistiger Ebene. Und denken wir nur an all die Wohnorts-, Berufs- und Schulwechsel, das Beenden und Beginnen von Beziehungen, das Aufsuchen einer neuen Bäckerei. Klar, natürlich ebenso: die Corona-Pandemie, die vielleicht größte kollektive Veränderung der vergangenen Jahre.

LIEBER BEIM ALTBEWÄHRTEN BLEIBEN!

Trotzdem haben viele Menschen panische Angst vor Veränderungen, setzen sie mit einem Ausnahmezustand gleich. Wieso ist das so? „Unsere menschlichen Grundbedürfnisse hindern uns daran, Veränderungen zuzulassen“, erklärt die Wiener Klinische und Gesundheitspsychologin Dr. Laura Stoiber. „Zu diesen zählen unter anderem das Bedürfnis nach Sicherheit sowie Stabilität, das Bedürfnis nach Bindung und auch das Bedürfnis nach Ich-Konsistenz, sprich: an einer einmal getroffenen Entscheidung festzuhalten.“ Die Krux: Veränderung werde vom Menschen generell eher mit Instabilität und Unsicherheit in Verbindung gebracht, erklärt die Expertin.

Wir Menschen sind also Gewohnheitstiere, fühlen uns in unserer Komfortzone wohl – schon allein deswegen, weil sich Rituale und Gewohnheiten wie tief getrampelte Pfade in unserem Gehirn festsetzen. Eben dieses muss sich somit nicht mehr anstrengen und kann Energie sparen: Wir tun etwas, ohne darüber nachdenken zu müssen. „Sowohl positive als auch negative Veränderung ist immer mit Anstrengung verbunden“, betont Stoiber. „Etwas zu verändern, erfordert Kraft, Mut und Willenskraft.“ Eine breite Gefühlspalette an Emotionen – von Freude bis Trauer – ist also bei anstehenden oder unerwarteten Veränderungen „vollkommen normal“, beruhigt Stoiber.

DIE KRAFT VON VERÄNDERUNGEN

Bei all der Panik vor einem möglichen negativen Ausgang vergessen wir allzu leicht: Angst ist kein guter Ratgeber. Denn jede Veränderung bringt auch immer neue Chancen mit sich. „Ohne Veränderung können wir uns niemals weiterentwickeln und bleiben irgendwann stehen“, betont die Psychologin. Erst wenn wir uns aus der Komfortzone herauswagen, können wir die Wachstumszone betreten. Stillstand bedeutet Endstation. „Veränderungen bieten die Chance, uns und unser Leben zu hinterfragen, zu überdenken sowie bestimmte Dinge neu zu definieren. Sie helfen dabei, alte Muster zu durchbrechen und durch neue, gesündere Muster zu ersetzen.“

Trauen wir uns eine Veränderung zu, steigt unser Selbstwert und unser Selbstbewusstsein: Wir lernen uns besser kennen. Im Grunde verhält es sich mit Veränderungen wie mit einem Muskel: Trainiert man ihn, wird er kräftiger. „Durch jede gemeisterte Veränderung lernen wir beispielsweise, besser mit Veränderungen umzugehen, wodurch sie als weniger bedrohlich wahrgenommen werden“, so Stoiber. „Zudem erhöht sich unsere Selbstwirksamkeit nach jeder Veränderung: Wir wissen, worauf es bei einem Wandel ankommt.“ Im besten Falle, so die Expertin, „eignet man sich im Laufe des Lebens eine gewisse Routine im Umgang mit Veränderungen sowie eine gesunde Einstellung zum Thema an“.

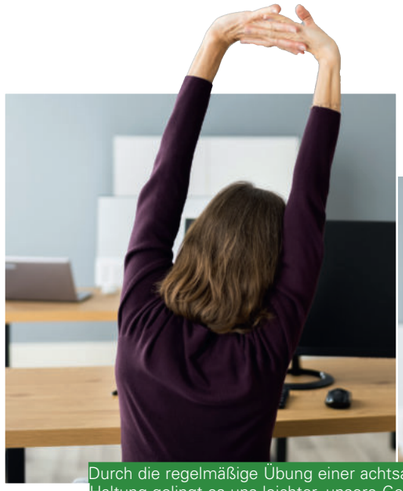
IST ES AN DER ZEIT?

Die Frage, was wir eigentlich wirklich vom Leben und uns selbst wollen und erwarten, gehört zu den schwierigsten des Menschseins. Wie merken wir überhaupt, dass es Zeit für eine Ver-

„UNSERE MENSCHLICHEN GRUNDBEDÜRFNISSE – SICHERHEIT SOWIE STABILITÄT, DAS BEDÜRFNIS NACH BINDUNG UND AUCH DAS BEDÜRFNIS NACH ICH-KONSISTENZ – HINDERN UNS DARAN, VERÄNDERUNGEN ZUZULASSEN.“

Dr. Laura Stoiber, Klinische und Gesundheitspsychologin, Wien

FOTO: ISTOCKPHOTOTO_AARONAMAT_, ANDREYPOPOV; ANIMA MENTIS; BEIGESTELLT



Durch die regelmäßige Übung einer achtsamen Haltung gelingt es uns leichter, unsere Gefühle zu regulieren und die zugrunde liegenden Bedürfnisse zu erkennen.

INTERVIEW

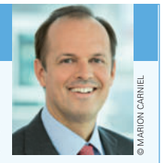
Dr. Peter Kirschner, Geschäftsführer von Anima Mentis, dem ersten Center für mentale Stärke, über die Rolle von Coaching und Meditation bei Veränderungsprozessen.

Wie kann Coaching Veränderungsprozesse unterstützen?
Oft ist einem bewusst, dass man einen neuen Weg gehen will – doch wie? Es braucht einen Wegbegleiter, um neue Gedankenanstöße zu bekommen. Ein Coach unterstützt uns bei gewollten und unvorhergesehenen Veränderungen und begleitet uns in schwierigen Veränderungsphasen. Er hilft uns, Klarheit über unsere – oft widersprüchlichen – Gefühle zu bekommen, komplexe Entscheidungen zu treffen und die Chance in einer Veränderung zu entdecken. Er hilft uns aber vor allem, den Weg zu Ende zu gehen und neue gewollte Verhaltensweisen in unser Leben nachhaltig zu integrieren.

„ES BRAUCHT EINEN WEGBEGLEITER!“

Wie können Meditation, Yoga etc. bei Veränderungen helfen?
Die Hirnforschung liefert uns zahlreiche Belege, dass Meditation und Yoga unsere Selbstwahrnehmung stärken und hilfreich sind in der Regulation von Emotionen. Furcht vor Veränderung ist ganz normal, der Mensch will immer Schmerzen vermeiden. Durch die regelmäßige Übung einer achtsamen Haltung gelingt es uns leichter, unsere Gefühle zu regulieren und die zugrunde liegenden Bedürfnisse zu erkennen. Wir sind es gewohnt, uns selber abzulenken. Die gute Nachricht ist, dass der Körper schon sehr früh Signale schickt und wir somit rechtzeitig auf Situationen oder Gefühle reagieren können. ■

KOLUMNE



© MARION CARNIEL

PHARMIG-Präsident
Philipp von Lattorff, MBA

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Impfstoffe und andere Arzneimittel werden erst dann behördlich zugelassen, wenn ihre Wirksamkeit in intensiven Phasen klinischer Forschung erwiesen wurde. Dabei gilt: Alles, was eine Hauptwirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben. Das liegt in der Natur der Sache. Wesentlich dabei ist, dass diese Nebenwirkungen bestmöglich untersucht, dokumentiert und transparent gemacht werden. Der Nutzen des Präparats muss das Risiko immer klar überwiegen. In diesem Sinne haben die zugelassenen Impfungen gegen Covid-19 auch unter Betrachtung seltener Fälle von Thrombosen letzten Endes einen enormen Nutzen – ohne die Bedeutung dieser Vorkommnisse für die Betroffenen zu relativieren.

Bis jetzt forderte das Coronavirus über 9.900 Todesopfer allein in Österreich. Weltweit sind es sogar über drei Millionen Tote. Diese Zahlen sowie die intensive Belastung der globalen Gesundheitssysteme und der Wirtschaft führen uns das dramatische Ausmaß dieser Pandemie vor Augen. Gleichzeitig wird der unschätzbare Wert sichtbar, den die zur Verfügung stehenden Impfungen gegen Covid-19 stiften.

Es gilt, bei aller Emotionalität das nicht aus den Augen zu verlieren, was die Zahlen zeigen. Nämlich dass wir noch immer weit mehr Todesopfer aufgrund von Sars-CoV-2 beklagen als aufgrund einer Impfung. Wichtig ist, transparent und breit über mögliche Nebenwirkungen aufzuklären, damit im Falle schwerer Komplikationen rasch gehandelt werden kann. Denn damit können Leben gerettet werden.

Eine Initiative der PHARMIG Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs

10 TIPPS
FÜR ERFOLGREICHE VERÄNDERUNGEN

1 Klar definierte Wünsche und Sehnsüchte
Je diffuser der Veränderungswunsch, desto schwieriger die Umsetzung. Die Wiener Psychologin Dr. Laura Stoiber rät zum Lebensdiamant-Modell, das die Bereiche Karriere/Beruf, Familie, Freunde, Paar-Beziehung, Ich-Beziehung und Finanzen/Wohnen abdeckt. „Die verschiedenen Bereiche werden reflektiert und bewertet. So wird identifiziert, wo genau die Veränderung stattfinden muss."

2 Ängste hinterfragen
Wie realistisch sind meine Ängste wirklich? Oder handelt es sich dabei um Katastrophendenken? Setzen Sie sich mit der Angst freundschaftlich auseinander, um emotionale Distanz zu ihr zu schaffen.

3 Geduldig und strukturiert vorgehen Stoiber rät zur Erstellung eines konkreten und durchdachten Veränderungsplans. Machen Sie kleine Schritte! „Veränderung braucht Zeit und Geduld."

4 Halten Sie durch Am Neuen dranbleiben ist meist das Schwierigste. „Es hilft, sich immer wieder das Warum vor Augen zu führen und das Ziel zu visualisieren", betont Stoiber. „Meistens muss man sich mehrmals aktiv für die Veränderung entscheiden und konsequent bleiben."

5 Altes durch Neues ersetzen Körper und Gehirn wehren sich, Altbewährtes aufzugeben. Ersetzen Sie deshalb nach und nach alte Gewohnheiten durch neue und gesündere!

6 Veränderung trainieren
Entscheiden Sie sich jeden Tag für etwas Neues, auch wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt. Das stärkt die Veränderungskompetenz und das Selbstbewusstsein.

7 Trennungen akzeptieren
Zu jeder Veränderung gehört eine Ent-Scheidung, also eine Trennung und ein Verlust. „Lassen Sie Trauerarbeit zu!", rät Stoiber. Rituale können bei der Verabschiedung helfen. Fokussieren Sie sich trotzdem auf das Positive und auf jene Dinge, die Sie kontrollieren können!

8 Ressourcen bündeln
Beziehen Sie Ihr Umfeld mit ein und bitten Sie um Unterstützung! Bei Gegenwind suchen Sie am besten das ruhige und klärende Gespräch. Nun ist es auch Zeit, sich von „Energiefressern" zu trennen! Ebenso sind die inneren Ressourcen wichtig: Was habe ich früher bereits geschafft und wie bin ich damals vorgegangen?

9 Verantwortung übernehmen Nur Sie alleine entscheiden über Ihr Leben – und in welche Richtung es sich verändert oder ob es stillsteht.

10 Sich selbst beobachten:
Das ist das Um und Auf bei Veränderungen. Selbstreflexion ist ein lebenslanges Abenteuer!

änderung ist? Oftmals tun wir das zu spät, räumt Stoiber ein, und es sei auch nicht sinnvoll, eine Veränderung zu forcieren, für die man nicht bereit sei. „Man sollte sich bewusst die Zeit geben, die man benötigt, um den festen Entschluss zur Veränderung zu fassen." Der Schlüssel einer jeden Erkenntnis, betont die Psychologin weiter, sei „ganz viel Selbstreflexion": aufmerksam sich und seinem Körper gegenüber zu sein, wenn geht, möglichst nüchtern und mit Distanz. Verspürt man eine innere Unruhe? Trottet man nur noch schlafwandlerisch-routiniert und emotionslos durchs Leben? Hat man das Gefühl, die Welt steht kopf und wirklich alles und jeder sei plötzlich anders (nur man selbst natürlich nicht!)?

Auch das Flüchten in Tagträume oder/und Süchte, das ständige Nachdenken über Alternativen, Aufschieberitis, das Beneiden von anderen wegen deren (vermeintlichem) Glück sowie vermehrt empfundene Wut und Ärger sind deutliche Zeichen, dass ein Wandel an die Lebenstür klopft. Überhören sollte man dieses Klopfen nicht, denn: „Wenn man seinen inneren Wunsch zur Veränderung immer wieder unterdrückt, dann wird gleichzeitig auch sehr wichtigen Bedürfnissen kein Raum gegeben. Das kann auf Dauer zu Unzufriedenheit bis hin zur Depression führen." Der schlechteste Weg also, den man wählen kann, ist, gar keinen zu wählen.

ENTSCHEIDE DICH – ABER WIE?

Am Anfang einer jeden Veränderung steht die Entscheidung. „Für eine gute Entscheidung brauchen wir Vertrauen – vor allem in uns selbst", ist Stoiber überzeugt und spricht von einem Herz-Entscheidungsmodell: „Der Weg zu einer guten Entscheidung führt über die Bauch- und Vernunftebene ins Herz und ist somit die Balance zwischen Bauchgefühl und Vernunft." Bestsellerautorin und Seelsorgerin Melanie Wolfers fügt dem noch die Intuition hinzu, die sich zum Beispiel „bemerkbar macht als ein leiser Zweifel, ein Zögern, Unruhe oder körperliches Verkrampfen".

Als die wichtigsten Kriterien für eine gute Entscheidung nennt Wolfers folgende drei Bausteine, die in ein ausgewogenes Verhältnis

FOTO: ISTOCKPHOTOTO__THAWATS_ FOTOCAFEINE

Entgeltliche Einschaltung
Foto: BMF/Adobe Stock

Bundesministerium
Finanzen

Arbeitnehmerveranlagung zahlt sich aus

Ihr Gehalt kann über ein Jahr gesehen aufgrund von Jobwechsel oder Reduzierung der Stundenzahl variieren. Die Lohnsteuer wird aber monatlich berechnet – so, als würden Sie das ganze Jahr über gleich viel verdienen.

Zählt man jedoch die unterschiedlichen Löhne bzw. Gehälter zusammen und berechnet dann die Steuer, kommt oftmals ein Guthaben heraus.

Außerdem können Sie in der Arbeitnehmerveranlagung Folgendes geltend machen:

- Werbungskosten: z. B. Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, Arbeitsmittel
- Sonderausgaben: z. B. Wohnraumschaffung und Wohnraumsanierung
- Außergewöhnliche Belastungen: z. B. Krankheitskosten

Alle Details finden Sie in unserem aktuellen Steuerbuch unter **bmf.gv.at/steuerbuch**

Nutzen Sie FinanzOnline

Sie können Ihre Arbeitnehmerveranlagung (Formular L1 samt Beilagen) – fünf Jahre rückwirkend – händisch ausgefüllt an das Finanzamt schicken. Am einfachsten geht es allerdings mit einem Zugang bei **finanzonline.at**, dem Online-Portal des Finanzamts. Unkompliziert, sicher und seit letztem Jahr verbessert steht Ihnen FinanzOnline rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.

Einfach Termin mit Ihrem Finanzamt vereinbaren

Um in Coronazeiten Kontakte zu reduzieren, sind die Infocenter des Finanzamts Österreich nur eingeschränkt geöffnet. Nicht nur die Arbeitnehmerveranlagung – die meisten Anliegen lassen sich ohnehin unkompliziert über **finanzonline.at** erledigen. Sollten Sie dennoch das persönliche Gespräch wünschen, vereinbaren Sie bitte einen Termin **(bmf.gv.at/terminvereinbarungen oder 050 233 700)**.

gebracht werden sollten: die eigenen Begabungen, Grenzen und aktuellen Ressourcen kennen; die eigenen Ziele, Wünsche und Werte kennen und klar ausformulieren; den „äußeren" Rahmen abstecken: Was ist überhaupt realistisch und machbar? „Die ideale Lösung gibt es nicht!", betont Wolfers und plädiert für Mut zum Ungewissen: „Wie die Dinge sich tatsächlich entwickeln, werden Sie erst sehen, wenn Sie sich dafür entschieden haben. Selbst die bestmöglich vorbereitete Entscheidung kann keine endgültige Sicherheit bringen." Stoiber ergänzt, dass man die Veränderung durch eine optimistische oder pessimistische Einstellung sowie Visualisierungstechniken positiv oder negativ beeinflussen kann. Hier kommen selbsterfüllende Prophezeiungen ins Spiel: Geht man von Anfang an davon aus, dass die Veränderung negative Konsequenzen haben wird, dann wird die Situation mit Sicherheit unangenehmer, als sie es sein müsste. Das Bewusstsein ist wichtig, dass man mit seiner eigenen Einstellung viel bewirken kann."

DAS SOLLTEN SIE BESSER LASSEN!

Trotzdem gibt es einige Faktoren, die das Risiko eines Scheiterns von Veränderungsprozessen enorm erhöhen. „Vor allem, wenn man noch nicht bereit für die Veränderung ist oder wenn man etwas nur einer anderen Person zuliebe verändert", meint Stoiber. „Idealerweise ist Veränderung aus dem eigenen inneren Antrieb motiviert, denn dann ist auch der Wille da und man meistert die Veränderung einfacher." Handelt es sich um sehr große Veränderungen, sollten diese nicht überstürzt und spontan entschieden werden, rät die Psychologin weiters. „Es sollte alles durchdacht und wenn möglich geplant werden, da dies die Situation kontrollierbarer macht und man sich besser emotional darauf vorbereiten kann." Wie sieht es mit Erwartungen aus – motivieren oder blockieren sie? „Erwartungen helfen uns dabei, dass wir uns auf etwas Bestimmtes einstellen, was sehr hilfreich sein kann. Allerdings ist es wichtig, realistische Erwartungen zu haben, anstatt in ein Wunschdenken zu verfallen." Übrigens: Keine Angst vor Fehlern! Dazu Stoiber: „Fehler sind dazu da, um aus ihnen zu lernen und uns durch sie weiterzuentwickeln. Oftmals lernen wir aus negativen Situationen besser als aus den positiven."

NICHT IMMER IST VERÄNDERUNG GEWOLLT

Es ist natürlich ein großer Unterschied, ob man sich bewusst und aktiv für eine Veränderung im Leben entscheidet oder ob einem diese Wahl genommen wird und man sich plötzlich mit einem Wandel konfrontiert sieht, den man gar nicht wollte: eine Kündigung zum Beispiel, das Verlassenwerden vom Partner, eine Krankheit – oder eine weltweite Pandemie. Psychologen sprechen von einer klassischen Emotionskurve bei unfreiwilligen Veränderungen: Verneinung – Widerstand – persönliche Krise – Neugier – Akzeptanz. „Zentral ist, die Situation auch als Herausforderung anzuerkennen und zu akzeptieren", rät Stoiber. „Zusätzlich sollten die mit der Veränderung verbundenen Emotionen zugelassen werden – auch die negativen! Im nächsten Schritt kann man hier konkret ansetzen und die Emotionen umbewerten beziehungsweise versuchen, die Veränderung auch als Chance zu sehen." Denn jede Veränderung bringe stets Vor- und Nachteile mit sich, betont die Expertin. „Oft neigen Menschen dazu, sich auf das Negative zu fokussieren, und vergessen die positiven Konsequenzen."

Also: Nur Mut – und denken Sie immer an die weisen Worte des Philosophen Konfuzius: „Wer lange glücklich sein möchte, muss sich oft verändern."

MANUEL SIMBÜRGER

INTERVIEW

Die Wiener Karriere-Coachin **Mag. Sonja Rieder** über berufliche Veränderungen.

Gibt es gute Gründe, um den Job zu wechseln?
Es gibt drei Parameter, mit denen sich jeder Job bewerten lässt: Inhalt der Tätigkeit, die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen sowie das Gehalt. Wenn ein neuer Job eine Verbesserung in mindestens einem dieser drei Bereiche verspricht, dann wäre das durchaus ein guter Grund für einen Jobwechsel. Wobei man hier sehr vorsichtig sein muss: Arbeitsbeziehungen lassen sich nur schwer voraussagen und auch ein höheres Gehalt allein macht nicht glücklich und sollte niemals der ausschlaggebende Grund sein, einen Job anzunehmen. Zudem: Verlockende Angebote von neuen Arbeitgebern sollten immer kritisch hinterfragt werden!

Was, wenn das Unternehmen, für das ich arbeite, Werte vertritt, mit denen ich nicht (mehr) einverstanden bin?
Wertekonflikte im Beruf sind nichts Ungewöhnliches. Die Frage ist, ob andere Bereiche diese Werte, die nicht meine eigenen sind, ausgleichen. Reibt man sich aber sehr an den Werten des Unternehmens, ist es nicht ratsam – weil ungesund –, dort lange Zeit zu verweilen.

Wann sollte man nicht den Job wechseln?
Gefährlich ist eine märchenhafte Vorstellung des ultimativen Traumjobs, in dem alles dauerhaft gut wird und in dem es keinerlei Probleme mehr geben wird. In jedem Job gibt es Probleme und Hürden, die es zu bewältigen gilt! Wichtig ist auch, zu hinterfragen, wieso man plötzlich keine Freude mehr am Job hat: Was hat sich geändert und kann ich dagegen etwas tun? Liegen die Gründe vielleicht nicht im Berufs-, sondern im Privatleben? Impulsive Hau-ruck-Aktionen wie eine Kündigung nach einem Streit mit dem Chef sind natürlich auch nicht empfehlenswert. Diffuse Veränderungswünsche („Irgendwas im Leben soll anders werden!") sind ebenso keine guten Ratgeber. ■

„DEN ABSOLUTEN TRAUMJOB GIBT ES NICHT!"

BUCHTIPP

Entscheide dich und lebe! Von der Kunst, eine kluge Wahl zu treffen
Melanie Wolfers

256 Seiten
bene! Verlag 2020,
€ 20,–

„IDEALERWEISE IST VERÄNDERUNG AUS DEM EIGENEN INNEREN ANTRIEB MOTIVIERT, DENN DANN IST AUCH DER WILLE DA UND MAN MEISTERT DIE VERÄNDERUNG EINFACHER."

Melanie Wolfers, Bestsellerautorin und Seelsorgerin

FOTO: ISTOCKPHOTOTO__BOWIE15_NEMCHINOWA_ANDY_DI; ROBERT MAYBACH; PAUL PÖLLERITZER

Wieder verliebt in meine Haare

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Minoxidil BIO-H-TIN®
Stoppt erblich bedingten Haarausfall

BIO-H-TIN® Vitamin H
Unterstützt das Haarwachstum

*erblich bedingt

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / **Wirkstoff:** Minoxidil **Anw.:** Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. **Enth.:** Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT) **BIO-H-TIN Vitamin H** 2,5 mg Tabletten / **Wirkstoff:** Biotin **Anw.:** Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin – Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)

www.biohtin.at