

## **Souveräner Umgang mit Widerständen und Veränderungen**

Veränderungen sind häufig bedrohlich und lösen deshalb bei den Betroffenen jede Menge Emotionen und Widerstände aus. Deshalb brauchen wir in der Regel viel Energie, um uns gegen Veränderungen zu wehren. Dieser Energieverlust und die durch die Ängste erzeugten emotionalen Spannungen senken unsere Fähigkeit, mit den Veränderungen konstruktiv umzugehen. Wir widerstehen den Veränderungen. Ein Prozess, der in der Regel bewirkt, dass der Druck auf uns und in uns steigt. Im Gesamten gesehen ein zerstörerischer Prozess.

### **Seminarziele:**

- Sie lernen die psychologischen Phasen bei der Bewältigung von Veränderungen kennen
- Sie reflektieren Ihr persönliches Reaktionsmuster auf Veränderungen
- Sie erhalten Instrumente, um die Gefahren und Stolpersteine in Veränderungen zu erkennen
- Sie entwickeln Ihre Veränderungskompetenz weiter und erarbeiten konkrete Strategien für zukünftige Veränderungsprozesse

### **Seminarleitung**

Gerhardt Vögtlin, dipl. Psychologe

### **Seminardaten**

1./8./15./22. & 29. September 2010,  
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 350.00