

Veränderungen als Chance begreifen – Tools und Übungen für den Alltag

Vivio
Stressmanagement

Veränderungen im beruflichen oder privaten Umfeld erzeugen oft Unsicherheit und Stress, da unser Gehirn auf Neues häufig mit automatischen Denkmustern reagiert, die uns an Vertrautem festhalten lassen. Besonders belastend sind dabei Situationen, die als unkontrollierbar oder schwer vorhersehbar wahrgenommen werden. Dies wurde bereits in frühen Tierstudien von Tsuda et al. (1983) bestätigt, in denen unvorhersehbare Stressfaktoren bei Ratten stärkere physiologische Stressreaktionen auslösten. Diese Erkenntnisse lassen sich auf den Menschen übertragen: Unvorhersehbarkeit und das Gefühl des Kontrollverlusts können die Stresswahrnehmung signifikant erhöhen. Wichtig ist anzuerkennen, dass manche Dinge nur im begrenzten Maß beeinflusst werden können. Trotz dieser Unveränderbarkeit gibt es dennoch Möglichkeiten, besser damit umzugehen. Ein zentrales Element dabei ist die Bewertung der Situation – wie wir sie einschätzen und auf sie reagieren. Diese Perspektive steht im Zentrum des Modells von **Lazarus und Folkman (1984)**, einem der wichtigsten und am häufigsten angewandten Modelle in der Stressforschung.

Laut diesem Modell hängt Stress nicht nur von äußeren Ereignissen ab, sondern vor allem davon, wie eine Person diese bewertet und mit ihnen umgeht. Die „kognitive Bewertung“ umfasst die Einschätzung, ob eine Situation als Bedrohung, Herausforderung oder neutral empfunden wird, und ob genügend Bewältigungsressourcen zur Verfügung stehen. Diese Bewertung beeinflusst, wie stark Stress empfunden wird und welche Reaktionen darauf folgen.

Liu et al. (2017, 2019) fanden, dass eine balancierte Sicht auf Stress, die sowohl positive als auch negative Seiten anerkennt, Menschen hilft, Veränderungen als weniger belastend zu empfinden. Diese differenzierte Perspektive ist mit geringerem subjektivem Druck und niedrigeren physiologischen Stressreaktionen verbunden und verbessert so die Anpassungsfähigkeit an stressige Situationen. Ein starker Einflussfaktor für die Stressbewältigung ist auch das Selbstwirksamkeitsempfinden, das Bandura (1997) beschreibt und das in aktuellen Studien (vgl. Giordano, 2022; de la Fuente, 2023) bestätigt wurde.



Wie Sie Veränderungen als Chance sehen können

1. Reframing von Stress:

Veränderung nicht als Bedrohung, sondern als Wachstumschance zu betrachten, kann die eigene Anpassungsfähigkeit stärken. Wenn Sie sich in einer stressigen Situation befinden, fragen Sie sich, welche neuen Möglichkeiten oder Fähigkeiten durch diese Veränderung entstehen könnten.

→ *Anwendungsbeispiel:* Fragen Sie sich bei jeder neuen Aufgabe: „Was kann ich hier lernen oder verbessern?“

2. Erreichbare Ziele setzen:

Sich erreichbare Ziele zu setzen, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen. Indem Sie kleinere, realistische Aufgaben planen und diese erfolgreich umsetzen, entwickeln Sie ein stärkeres Gefühl der Selbstwirksamkeit. Diese Überzeugung, auch größere Herausforderungen meistern zu können, ist laut Bandura (1997; vgl. Giordano, 2022) ein wichtiger Faktor, um stressigen Situationen resilienter zu begegnen und sich weniger von Rückschlägen entmutigen zu lassen. Für konkrete Anregungen, wie Sie Ziele setzen können informieren Sie sich zu SMARTen Zielen (diese helfen beim Konkretisieren) oder der WOOP-Methode (diese berücksichtigt auch Emotionen und Hindernisse).

→ *Frage:* Welche kleinen Schritte kann ich heute unternehmen, um einem großen Ziel näherzukommen?

Weitere Tipps für den Umgang mit Veränderungen

1. Micro-Change-Übungen zur Förderung der Flexibilität:

Kleine, bewusste Veränderungen im Alltag fördern die Anpassungsfähigkeit und bereiten mental auf größere Umbrüche vor. Diese Methode wird in der verhaltenspsychologischen Forschung oft zur Steigerung von Flexibilität und Offenheit gegenüber Veränderungen eingesetzt (Heath & Heath, 2010).

→ *Anwendungsbeispiel:* Probieren Sie täglich eine kleine Veränderung in Ihrer Routine, z. B. einen anderen Weg zur Arbeit oder einen anderen Sitzplatz/Sitznachbarn beim Mittagessen.



2. Das Wahl-Prinzip:

Auch wenn eine Situation unveränderbar ist, haben Sie die Wahl, wie Sie darauf reagieren. Diese Einstellung verleiht Kontrolle und Selbstbestimmung, selbst in stressigen Momenten.

→ *Frage:* Welche Reaktion bringt mir in dieser Situation am meisten Ruhe und Kontrolle (z. B. lachen, ablenken oder bewegen statt ärgern)?

3. Achtsam im Moment bleiben:

Achtsamkeit unterstützt dabei, in stressigen Momenten einen klaren Kopf zu bewahren und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, was zur Stressreduzierung beitragen kann. Diese Herangehensweise steht auch im Zentrum der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die darauf abzielt, belastende Gedanken und Gefühle wertfrei zu akzeptieren und den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu richten (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

→ *Anwendungsbeispiel:* Stellen Sie sich jeden Morgen für eine Minute ans Fenster und atmen Sie tief ein.

4. Dankbarkeitstagebuch führen:

Dankbarkeit lenkt den Fokus auf die positiven Aspekte im Leben und hilft, Veränderungen als bereichernd wahrzunehmen. Indem man täglich notiert, wofür man dankbar ist, auch im Zusammenhang mit Herausforderungen, wird eine optimistischere Grundeinstellung gefördert (Emmons & McCullough, 2003).

→ *Anwendungsbeispiel:* Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind, einschließlich einer neuen Herausforderung.

5. Visuelle Anker setzen:

Erinnerungen an positive Veränderungen in der Umgebung können helfen, neue Situationen als Chance zu begreifen. Inspiriert von positiven Psychologie-Ansätzen (Fredrickson, 2001), kann ein inspirierendes Zitat oder Bild im Sichtfeld dabei helfen, Veränderungen positiv zu verankern.

→ *Anwendungsbeispiel:* Wählen Sie ein Zitat und hängen Sie es an einen oft gesehenen Ort.

6. Netzwerk erweitern:

Unterstützung in Zeiten des Wandels ist wertvoll. Ein regelmäßiger Austausch mit unterstützenden Personen kann neue Perspektiven eröffnen und dabei helfen, Veränderungen als Chance zu sehen (Cohen & Wills, 1985).

→ *Anwendungsbeispiel:* Verabreden Sie sich wöchentlich mit einem Kollegen oder Freund zum Austausch über Herausforderungen.



Literaturverzeichnis

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Giordano, F., Cipolla, D., Ungaro, R., & Morina, N. (2022). The impact of self-efficacy on resilience and stress among healthcare leaders during COVID-19. *International Journal of Health Governance*, *11*(4), 287–290. <https://doi.org/10.1108/IJHG-11-2022-0098>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Heath, C., & Heath, D. (2010). *Switch: How to change things when change is hard*. Broadway Books.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Liu, J. J. W., Vickers, K., Reed, M., & Hadad, M. (2017). Re-conceptualizing stress: Shifting views on the consequences of stress and its effects on stress reactivity. *PLOS ONE*, *12*(3), e0173188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173188>

Liu, J. J. W., Reed, M., & Vickers, K. (2019). Reframing the individual stress response: Balancing our knowledge of stress to improve responsiveness to stressors. *Stress Health*, *35*(5), 607–616. <https://doi.org/10.1002/smi.2893>

de la Fuente, J., Kaufman, D. F., & Boruchovitch, E. (2023). Past, present and future contributions from the social cognitive theory (Albert Bandura). *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1258249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258249>