



Warum ist Veränderung so schwer?

Als Life Coach werde ich oft gefragt, warum es so schwierig ist, sich selbst oder andere zu verändern. Hier sind einige Gedanken dazu:

Veränderung beginnt mit dem Verstehen, und das ist eine echte Herausforderung. Laut dem Experten Gerhard Roth müssen wir nicht nur verstehen, was gesagt wird, sondern auch, was gemeint ist und warum jemand so handelt. Und seien wir ehrlich, sich selbst zu verstehen, ist genauso schwierig! Oftmals sind unsere Beweggründe tief im Unbewussten verankert, und unser Gehirn neigt dazu, Erlebnisse so umzudeuten, dass sie uns in einem besseren Licht erscheinen.

Doch es gibt Hoffnung! Kleine, erreichbare Ziele und positive Vorbilder können uns auf dem Weg zur Veränderung helfen. Belohnungen sind ebenfalls wichtig, aber maßvoll, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Als Coach bin ich hier, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele zu setzen und die Person zu werden, die Sie sein möchten. Veränderung ist schwer, aber nicht unmöglich. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen! 🌱👊