NICOLA FRITZE

Loslassen
ist das neue
Anpacken!

So gelingt der Wandel.

Das Leben ist keine Pauschalreise

Alle mitnehmen – wie Wandel gelingt

- Vertrauen schaffen – für den Busfahrer und den Bus
- Offene Kommunikation
  - Wohin geht die Reise?
  - Wie lange dauert sie?
  - Wie ist die Reiseroute?
  - Wann machen wir mal Rast?
  - Wer kommt mit?
- Loslassen: Nur mitnehmen, was wirklich nützlich ist
- Fokus auf den Fortschritt
  - Was haben wir schon geschafft? Wie?
- Attraktive Zielbilder
  - Wie wird es sein, wenn wir am Ziel sind?
- Gemeinschaftsgefühl
  - Wir sitzen alle in einem Bus!

Veränderungsprozesse sind zum großen Teil Energie- und Emotionsprozesse.

Glaubenssätze loslassen und ändern

1. Glaubenssatz erkennen

2. Neuen Glaubenssatz finden

3. Beweise suchen und leben

Warum es schwer fällt loszulassen

1. Emotionen
2. „Versunkene“ Kosten
3. Gewohnheit
4. Soziale Verbindungen
5. Sinnlosigkeit

„Menschen akzeptieren etwas,
wenn sie einen Sinn darin erkennen.“
(Nicola Fritze)

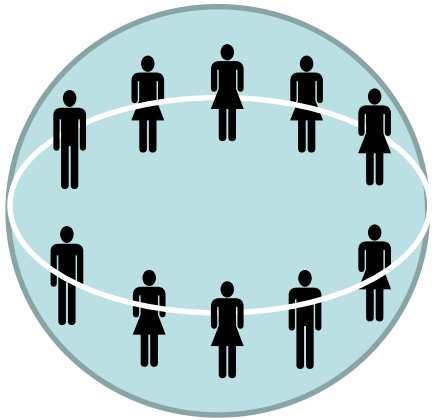
4 Voraussetzungen für Sinn-Erleben

①

Zugehörigkeit fördern

→ Was trägt dazu bei, dass ich mich zugehörig fühle?
- In meinem Team
- In der Firma

→ Wie sorge ich dafür, dass andere sich zugehörig fühlen?



②

Gesamtzusammenhang erlebbar machen

- → Wie erlebe ich den Zusammenhang meiner Arbeit zum großen Ganzen?
- → Was bewirke ich mit meinem Tun?
- → Woher wissen meine Kollegen / Mitarbeiter, was sie mit ihrer Arbeit (bei mir) bewirken?
- → Welche Möglichkeiten gibt es noch, den Gesamtzusammenhang erlebbar zu machen?

③

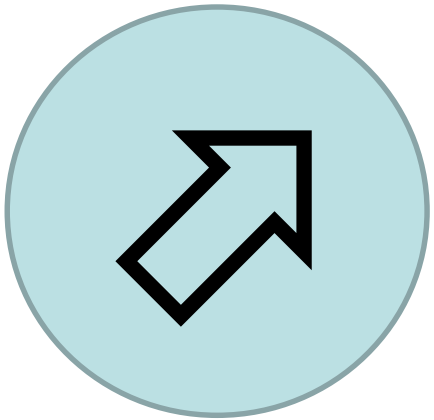
Gestaltungsmöglichkeiten

- → Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- → Welche nutze ich?
- → Und welche hätte ich gerne noch?
- → Welche schaffe ich?
- → Welche könnte ich noch schaffen?

④

Weiterentwicklung

- → Wie kann ich mich weiterentwickeln?
- → Welche Weiterentwicklungsmöglichkeiten biete ich meinen Mitarbeitern?
- → Welche werden gerne genutzt?
- → Wovon hätte ich / hätten meiner Mitarbeiter gerne mehr?



Welchen positiven Unterschied macht es für
mich und/oder für andere?

NICOLA FRITZE

www.nicolafritze.de