

Mein persönliches Veränderungsprojekt

Mein Ziel: _____

Davon verspreche ich mir:

1. _____
2. _____
3. _____

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich folgendes tun:

Meine nächsten Schritte sind:

Was?

Bis wann?

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Welche Hindernisse könnte es geben?

Damit gehe ich folgendermaßen um:

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Wer unterstützt mich bei meinem Vorhaben?

Gelingen von Veränderung

Menschen mögen keine Veränderung und doch ändert sich so vieles in unserem Leben; in der Familie wie im Arbeitsleben. Kinder werden geboren, gehen in den Kindergarten, kommen in die Schule und schließlich, sind sie aus dem Haus. Im Beruf gehen wir in die Lehre, arbeiten einige Jahre und steigen auf zum Teamleiter. Vielleicht machst du dich auch selbständig und gründest ein eigenes Unternehmen. Das Leben steht nicht still. Wie kann uns Veränderung im gegenseitigen Verständnis gelingen?

Veränderung findet immer im Wechsel mit inneren und äußeren Faktoren statt. Innere Faktoren sind deine Werte, Normen, deine Erfahrungen und deine Sozialisation. Äußere Faktoren können andere Menschen oder Strukturen sein.

Dieses Arbeitsblatt erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollkommenheit. Es soll dich in erster Linie zum Nachdenken anregen und dir eine Hilfestellung geben.

1. Vision

Visionen sind wie Träume, die weit in der Ferne liegen. Deine Vorstellung von Familie, von Arbeit und von dir selber. Wo möchtest du in 5, 10, 30 Jahren sein. Was für ein Vater möchtest du gewesen sein?

Meine Vision: _____

2. Kommunikation

Mit wem sprichst du über deine Träume, Wünsche, Ziele und Werte? Mit wem kannst du offen, ehrlich und wertschätzend über deine Visionen sprechen?

Meine Kommunikation: _____

3. Notwendigkeit der Veränderung

Gibt es einen Veränderungsdruck in dir oder deiner Umgebung? Ist deine Frau schwanger? Musst du den Job wechseln? Müsst ihr umziehen?

Meine Notwendigkeit: _____

4. Fähigkeiten und Können

Welche Fähigkeiten bringst du in deine Familie ein? Welche Fähigkeiten bringst du in den Beruf ein? Was fehlt dir in Bezug auf Familie/Beruf?

Meine Fähigkeiten: _____

5. Konsequenzen-Management

Wie gelingt dir das Managen von den bevorstehenden Konsequenzen? Wo liegen Hindernisse? Wie gut kannst du die Hindernisse bewältigen?

Meine Konsequenzen: _____

6. Aktionspläne

Was sind die nächsten Schritte, die du unternehmen musst? Brauchst du Unterstützung? Wen musst du in deine Veränderung einbeziehen? Wen musst du informieren?

Meine Aktionspläne: _____

Vision + Kommunikation +	Notwendigkeit der Veränderung +	Fähigkeiten und Können +	Konsequenzen-Management +	Aktionspläne =	Wirkliche Veränderung
■ + Kommunikation +	Notwendigkeit der Veränderung +	Fähigkeiten und Können +	Konsequenzen-Management +	Aktionspläne =	Konfusion, Erstarrung
Vision + ■ +	Notwendigkeit der Veränderung +	Fähigkeiten und Können +	Konsequenzen-Management +	Aktionspläne =	Irritation, zu langsame Veränderung
Vision + Kommunikation +	■ +	Fähigkeiten und Können +	Konsequenzen-Management +	Aktionspläne =	Widerstand
Vision + Kommunikation +	Notwendigkeit der Veränderung +	■ +	Konsequenzen-Management +	Aktionspläne =	Angst
Vision + Kommunikation +	Notwendigkeit der Veränderung +	Fähigkeiten und Können +	■ +	Aktionspläne =	zu langsame Veränderung
Vision + Kommunikation +	Notwendigkeit der Veränderung +	Fähigkeiten und Können +	Konsequenzen-Management +	■ =	Chaos

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, abonniere den Vaterwelten Newsletter und erhalte regelmäßig Einblicke auf den Weg hin zu einem aktiven Vater, dem die Vereinbarkeit von Familie & Beruf gelingen kann!

<https://vaterwelten.de/newsletter/>

