

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

Veränderung – dieses Wort weckt bei vielen gemischte Gefühle. Einerseits ist da die Sehnsucht nach etwas Neuem, nach Entwicklung, Aufbruch, mehr Sinn. Andererseits meldet sich oft ein leiser Widerstand: Was, wenn es schiefgeht? Was verliere ich? Bin ich dem gewachsen?

Es geht im heutigen Newsletter um ein Thema, das uns alle betrifft – beruflich wie privat: die Angst vor Veränderung. Sie erfahren, warum diese Angst ganz natürlich ist, wie Sie besser mit ihr umgehen und wie Sie den Mut entwickeln können, neue Wege zu gehen.

Warum Veränderung uns so herausfordert

Unser Gehirn liebt Sicherheit und Routinen. Veränderungen hingegen bedeuten für unser System Unsicherheit – selbst wenn die aktuelle Situation unbefriedigend ist. Das Vertraute erscheint oft sicherer als das Unbekannte.

Häufige Gedanken sind:

- Was, wenn ich scheitere?
- Was, wenn ich falsche Entscheidungen treffe?
- Was, wenn ich die Kontrolle verliere?

Diese Gedanken blockieren nicht nur die Entscheidung, sondern rauben Energie. Doch sie beruhen meist auf Annahmen – nicht auf Fakten.

Veränderungsangst verstehen – und entmachten

Der erste Schritt besteht darin, die Angst ernst zu nehmen, ohne sich von ihr lähmen zu lassen. Angst ist ein Schutzmechanismus – aber kein guter Ratgeber für langfristige Entwicklung.

Fragen Sie sich:

- Wovor genau habe ich Angst – und ist diese Angst wirklich begründet?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

- Was könnte im besten Fall passieren, wenn ich diesen Schritt wage?

Diese Fragen helfen Ihnen, das Bedrohliche greifbarer – und damit kontrollierbarer – zu machen.

Mut ist kein Gefühl – sondern eine Entscheidung

Mutig zu sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Es heißt, trotz der Angst zu handeln. Wer mutig ist, nimmt die Angst mit – und geht trotzdem los.

Kleine Schritte machen Veränderung greifbar und bauen Vertrauen auf:

- Probieren Sie neue Dinge im geschützten Rahmen aus.
- Sprechen Sie mit Menschen, die ähnliche Schritte gegangen sind.
- Erkennen Sie vergangene Veränderungen, die Sie bereits gemeistert haben.

So entwickeln Sie ein neues Selbstbild: Ich bin jemand, der Veränderung gestalten kann.

Veränderung als Chance – nicht als Bedrohung

Jede Veränderung birgt Risiko – aber auch Potenzial. Neues kann Angst machen, aber es kann auch wachsen lassen. Je mehr Sie lernen, auf Ihre Fähigkeiten zu vertrauen, desto leichter fällt es, neue Wege einzuschlagen.

Ob Sie über einen Jobwechsel nachdenken, eine Selbstständigkeit planen, eine private Entscheidung treffen oder alte Muster verlassen wollen: Der Mut zur Veränderung beginnt im Inneren.

Ein unterstützendes Umfeld, ehrliche Selbstreflexion und eine realistische Planung können diesen Weg erleichtern.

Abschließende Gedanken

Die Angst vor Veränderung ist menschlich – doch sie muss kein Hindernis bleiben. Wenn Sie lernen, sie anzuerkennen und gleichzeitig den Blick auf das Mögliche zu richten, verwandelt sich Unsicherheit in Bewegung.

Fragen Sie sich heute: *Welcher Schritt wartet schon lange auf mich – und was hindert mich wirklich daran, ihn zu gehen?*

Veränderung beginnt nicht mit dem großen Sprung – sondern mit dem ersten, kleinen Schritt in eine neue Richtung.

Ich wünsche Ihnen Mut, Klarheit und Vertrauen auf Ihrem Weg.

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Strukturierte Begleitung bei Restrukturierung und Sanierung

Manche Veränderungen kommen nicht freiwillig. Sie brechen sich Bahn, wenn das Geschäftsmodell ins Wanken gerät, wenn Zahlen alarmieren oder die eigene Energie versiegt. Dann ist es Zeit, nicht nur an der Oberfläche zu korrigieren – sondern Strukturen, Prozesse und Prioritäten grundlegend zu überdenken.

Restrukturierung bedeutet nicht das Ende, sondern oft einen neuen Anfang. Wer bereit ist, Verantwortung zu übernehmen, Klartext zu sprechen und die richtigen Weichen zu stellen, kann aus der Krise eine echte Chance machen. Voraussetzung: Mut zur Ehrlichkeit – und die Bereitschaft, sich begleiten zu lassen.

👉 Wenn Sie am Wendepunkt stehen und eine klare Richtung suchen:

[JETZT MEHR ERFAHREN](#)

Vorschau auf die nächsten Events



Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen

Dienstag - **18.06.2025** um **17:00 Uhr**

Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

[JETZT ANMELDEN](#)



Wachstums-Booster für Unternehmer

Mittwoch - **07.05.2025** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!.

JETZT ANMELDEN

Webinare in Kooperation mit onlineuniversity24.com

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)