

# Transformation versus Veränderung



PERFORMANCE  
& WELLBEING CENTER  
TRANSFORM TO PERFORM

## Die Fähigkeit zu einem Paradigmenwechsel ist die Basis für eine Transformation

### Übersicht

1

**Veränderung** ist eine Umstellung dessen, was wir tun und wie wir es tun, ohne einen signifikanten Wechsel in unserem Denken.

2

**Transformation** ist das Resultat eines Paradigmenwechsels, mit dem wir unsere Sicht auf unsere Umwelt / unser Umfeld fundamental neu gestalten.

**Veränderung** kann definiert werden als die Veränderung eines konkreten Verhaltens und / oder die (Auf-)Lösung eines klar definierten Problems. Wenn Veränderung *in diesem Sinne* gelingt, ist zwar das Verhalten beseitigt oder das Problem gelöst, aber das heisst nicht notwendigerweise, dass sich auch der ganze Mensch weiterentwickelt hat. Jemand kann sich ständig verändern, neue Fähigkeiten erwerben, ein Problem nach dem anderen lösen und doch im Grunde derselbe Mensch bleiben.

**Transformation** hingegen bezeichnet eine Umwandlung in etwas Neues. Eine Transformation geschieht z.B., wenn sich unser Wertesystem deutlich verschiebt. Der oft zitierte Paradigmenwechsel ist eine solche Verschiebung eines Wertesystems.

Schwere Krisen können z.B. die Sicht eines Menschen grundlegend neu ausrichten. Prioritäten können sich radikal verschieben und was



# Jede Veränderung beinhaltet Struktur, Verhalten und Wahrnehmung

## Transformation versus Veränderung

Entscheidend ist die  
Art und Weise der  
Auseinandersetzung  
mit den Ereignissen,  
die Veränderungen  
auslösen.

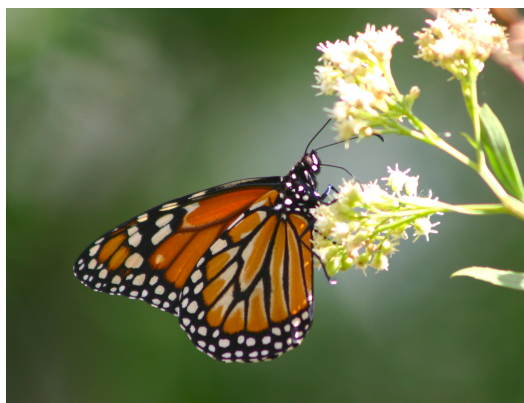
uns gestern wichtig erschien, ist heute unbedeutend und umgekehrt. Unser Blick auf unser Umfeld und auf das System, in dem wir uns bewegen, ist fundamental unterschiedlich zu dem, den wir vorher auf die Dinge hatten. Die Transformation ist das Ergebnis dieses Paradigmen-Wechsels.

Durch solche Transformationen werden oft auch viele konkrete Veränderungen angestoßen, viele alte Probleme lösen sich auf oder erscheinen in ganz neuem Licht. Der Umgang mit sich selbst und anderen, mit dem eigenen Leben ändert sich. Einhergehend mit dem Wechsel in unserer persönlichen Wertelandschaft treffen wir auch andere Entscheidungen. Unser inneres Team führt einen anderen Dialog über die Pros und Contras bei der Bewertung von Situationen. Die Entschei-

dungen, die wir aus diesen Bewertungen ableiten, bekommen damit eine neue, andere Intention.

*Beispiel Schmerz:*

Normalerweise nehmen wir Schmerz als etwas wahr, das es zu vermeiden gilt oder, wenn er da ist, den es wegzumachen gilt. Eine grundlegend andere Wahrnehmung von Schmerz als einem elementaren Kommunikationssystem unseres Körpers führt zur Transformation. Mit dieser neuen Perspektive verändert sich auch der Umgang mit Schmerz. Wir lernen, die Botschaft hinter diesem Signal zu verstehen. Nicht mehr Vermeidung steht im Fokus unseres Handelns, sondern Ursachenforschung. Und damit erhöht sich die Chance auf eine erfolgreiche Beeinflussung dieser Ursachen.



# Transformation macht uns widerstandsfähig und flexibel im Umgang mit unserer Umwelt

## Transformation versus Veränderung

**Veränderung** ist eine Fähigkeit, die es zu erwerben gilt: Die Fähigkeit, konkrete Probleme zu lösen, klar definierte Ziele zu verfolgen, Flexibilität in Denken, Fühlen und Handeln zu erreichen. *Veränderung* als Fähigkeit bedeutet, mit den konkreten Herausforderungen des Lebens zunehmend souverän umgehen zu können.

**Transformation** führt zu einem Lerneffekt, zu persönlichem Wachstum und zur Erweiterung des eigenen Horizontes und Handlungsspielraums. Transformation bringt die Dinge in uns zur Entfaltung, die da sind. Transformation bringt uns zu unserer ureigenen Authentizität und macht unsere individuellen Gaben für andere wahrnehmbar.

Oft wird eine Neuausrichtung unseres Wertesystems durch einschneidende Lebensumstände ausgelöst. Wie wir im Alter von 50 die Welt sehen,

unterscheidet sich höchstwahrscheinlich deutlich von der Art und Weise, wie wir die Welt mit 16 Jahren gesehen haben. Und wenn wir uns anschauen, welche Ereignisse dazwischen lagen, können wir wahrscheinlich auch genau sagen, was uns „verändert“ hat.

In der Tat verändern sich Menschen im Laufe ihres Lebens. Entscheidend ist die Art und Weise der Auseinandersetzung mit den Ereignissen, die diese Veränderungen auslösen, und die kann höchst unterschiedlich ausfallen:

■ Wir reagieren auf das Ereignis mit einem „Verdauungsimpuls“. „Da komme ich schon wieder drüber weg...“  
„Das geht schon wieder vorbei und ist bald vergessen...“

Die Mittel, mit denen wir arbeiten, sind Ignorieren, Verdrängen und Vergessen.



**In der Natur ist die Veränderung ebenso wie die Transformation angelegt. Wir als Menschen haben die Chance, zu wählen und zu entscheiden.**

■ Wir weichen das nächste Mal aus. „Das passiert mir nicht nochmal...!“

„Wie kann ich das in Zukunft vermeiden...?“

Unsere Mittel sind Vermeidung, Einschränkung und Verzicht.

■ Wir reagieren mit der Entwicklung einer neuen Strategie.

„Was bisher funktioniert hat, muss ja nicht immer klappen...“

„OK, ist halt vorbei...“

Wir suchen nach Alternativen, die wir dann höher bewerten, als die vorhergehenden Strategien.

■ Wir sehen das Geschehene als Lernfeld.

„Was sagt mir das jetzt...?“

„Was berührt das in mir...?“

Wir fragen nach den Ursachen und den Anteilen in uns, die davon aktiviert werden.

Jede Form der Auseinandersetzung ist für sich betrachtet erst einmal hilfreich und individuell angemessen! Wirklich widerstandsfähig und flexibel im Sinne von Resilienz werden wir aber erst, wenn wir auf unsere Umwelt mit Transformation reagieren.

Hier liegen Reaktion und Aktion eng beieinander. Eine „Henne oder Ei“-Diskussion ist an dieser Stelle mit Sicherheit philosophisch interessant, vielleicht aber auch müßig. Die Idee von etwas, das anders sein soll als der Zustand jetzt, ist oft aus dem Umstand geboren, mit etwas unzufrieden zu sein oder dem Gefühl, das etwas fehlt. Jede aktive Gestaltung ist die Veränderung bestehender Formen, Strukturen und Energien. Jede Selbstbestimmung geschieht letztendlich aus einem Vergleichssystem heraus.

Von allen Alternativen ist die Transformation sicherlich die größte Herausforderung, bietet aber auch den größten Gewinn. Auf dem Weg dahin sind Network Spinal Analysis (NSA) und die Somato Respiratorische Integration (SRI) ebenso sinnvolle wie hilfreiche Unterstützungen. NSA legt die Grundlagen mit einer neuen Flexibilität des Nervensystems und einer strukturellen Veränderung der Wirbelsäule. Die damit einhergehende Aufrichtung in der Körperhaltung öffnet und erweitert das Spektrum unseres Verhaltens und damit unsere Wahlfreiheiten.

SRI bietet dann starke Werkzeuge, um Frieden zu schließen mit alten Sichtweisen und Platz zu schaffen für etwas besseres Neues.

## PERFORMANCE & WELLBEING CENTER

Münchheide 106  
47877 Willich

[www.performance-and-wellbeingcenter.de](http://www.performance-and-wellbeingcenter.de)