

Multiple-Choice-Test

Wie steht es mit Ihrer Veränderungsbereitschaft?

Von nichts kommt nichts. Wenn Sie möchten, dass sich die Dinge für Sie zum Guten wenden, dann müssen Sie auch zulassen, dass sich etwas verändern darf. Wie ist es denn um Ihre Veränderungsbereitschaft bestellt?

1. **Sie haben einen spannenden Artikel über gesunde Ernährung gelesen. Daraus ergibt sich, dass Sie einiges tun könnten, um besser für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Was machen Sie?**
 - A) Der Artikel hat mich voll überzeugt. Ich probiere sowieso gern neue Rezepte aus. Also setze ich die Empfehlungen sofort in die Tat um.
 - B) Da mag zwar was dran sein, aber ob eine Ernährungsumstellung wirklich so viel bringt? Ich lass mir das erst mal näher durch den Kopf gehen.
 - C) Wird nicht jede Woche ein neuer Ernährungstrend publiziert? Und außerdem tragen sicher auch andere Dinge zu meinem Wohlbefinden bei. Ich verändere also nichts.

2. **An Ihrem Arbeitsplatz gibt es Überlegungen, eine neue Software einzuführen. Zunächst wird es eine Testphase geben, zu der Freiwillige aufgerufen werden. Wie reagieren Sie?**
 - A) Ich bin sofort Feuer und Flamme und melde mich als Tester an. Es ist super spannend, ein neues Programm kennenzulernen.
 - B) Ich bin hin und her gerissen. Ein neues Programm bedeutet immer Einarbeitungszeit sowohl für die Anwender als auch den IT-Support. Ich warte daher erst mal ab, was die Tester sagen.
 - C) Ich bin genervt. Die bisherige Software funktioniert einwandfrei. Jeder kennt sich aus. Warum also etwas Neues einführen und damit Unruhe und unbekannte Probleme ins Haus holen?

3. **Manche Menschen haben es, andere nicht – ein Morgenritual. Wie sieht das bei Ihnen aus?**
 - A) Bei mir sieht jeder Morgen anders aus. Ich fühle mich ja auch jeden Tag anders, wie könnte da ein Ritual Bestand haben?
 - B) Meist verläuft mein Morgen nach dem gleichen Schema. Aber ich mag es auch, wenn es hin und wieder anders ist – ob am Wochenende, im Urlaub oder wenn mir einfach danach ist.
 - C) Ich habe einen festen Ablauf in der Früh und liebe mein Morgenritual. Es hat sich eingespielt und sorgt für einen guten Start in den Tag. Wenn es anders ist, komme ich aus dem Takt.

4. **Ihr Partner gibt Ihnen überraschend das Feedback, dass er/sie Ihre Unordnung wirklich nicht mehr okay findet. Wie reagieren Sie?**
 - A) Mein Partner hat völlig Recht. Ich wollte selbst schon die ganze Zeit mehr Ordnung in meine Sachen bringen. Jetzt habe ich den nötigen Anstoß von außen.
 - B) Eigentlich hat mein Partner Recht. Ab und zu räume ich auf, aber schnell sieht es genauso aus wie vorher. Ich brauche da wohl ein bisschen Unterstützung.
 - C) Wenn er/sie das Thema nicht noch einmal anspricht, ändere ich nichts. Bisher hat die Unordnung ja auch nicht gestört.

5. **Sie werden umziehen – neuer Ort, neue Wohnung. Wie gehen Sie damit um?**
 - A) Juchu, Tapetenwechsel! Ich recherchiere schon dauernd, was es am neuen Ort alles Spannendes zu entdecken gibt – und erst die neue Wohnung!
 - B) Ab und zu etwas in der Wohnung zu verändern, finde ich ganz angenehm. Aber der Ortswechsel ist mir nicht so recht. Ich fokussiere mich erst mal auf die Wohnung.
 - C) Mir graust es. Umziehen am selben Ort ist schon schlimm genug. Das kostet mich viel Überwindung und Mühe, alles zu erkunden und mein Leben neu einzurichten.

- 6. Neulich in der Drogerie: Das Duschbad, das Sie immer kaufen, ist nicht mehr vorrätig. Was machen Sie?**
- A) Kein Problem, dann kauf ich halt ein anderes.
 - B) Gerade bei Pflegeprodukten mag ich nicht so gerne wechseln. Aber ich habe letztens von einem neuen Produkt gehört. Das kann ich ja mal ausprobieren.
 - C) Pech! Dann gehe ich ohne Duschbad nach Hause oder schaue in einem anderen Laden.
- 7. Oft wird von lebenslangem Lernen gesprochen. Und in Ihrer Firma gibt es seit neuestem Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung gezielt für ältere Mitarbeiter. Was halten Sie davon?**
- A) Na klar kann jeder – egal, wie alt – noch lernen und seine Persönlichkeit weiterentwickeln. Ich besuche auch immer wieder Seminare und habe nicht vor, irgendwann damit aufzuhören.
 - B) Wahrscheinlich kann man immer noch weiter an seiner Persönlichkeit arbeiten. Ob es was bringt oder nicht, hängt aber sicher sehr vom Thema und dem Ausmaß der angestrebten Veränderung ab.
 - C) Ältere Menschen tun sich ja oft schon schwer genug, fachlich was Neues zu lernen. Von Persönlichkeitsentwicklung halte ich allerdings nichts. Die sind zu festgefahren.
- 8. Einer Ihrer Kunden hat eine neue Idee und möchte von Ihnen dazu beraten werden. Wie gehen Sie damit um?**
- A) Ich liebe es, wenn Kunden von sich auf Ideen kommen! Besonders, wenn andere Vorgehensweisen von mir gefordert sind oder es was ist, was ich so normal nicht machen würde.
 - B) Dieser Kunde hat öfter mal Ideen. Ich werde – wie sonst auch – erst mal ganz genau hinschauen, welche Vor- und Nachteile mit dieser Idee verbunden sind und dann in Ruhe abwägen.
 - C) Das kenne ich schon! Neue Ideen haben, die mir am Ende mehr Arbeit machen und den Kunden weniger kosten sollen. Ich rate dem Kunden davon ab und empfehle ihm stattdessen eine erprobte Lösung.
- 9. Urlaub – Zeit, sich zu erholen, aufzutanken und Neues zu erleben. Oder doch nicht?**
- A) Aber klar! Ich liebe es, in jedem Urlaub etwas Neues auszuprobieren: anderes Land, andere Menschen, neue Aktivitäten, fremdes Essen. Gerade aus der Abwechslung schöpfe ich neue Energie.
 - B) Jein. Es darf durchaus immer mal was anderes sein. Aber bestimmte Parameter sind ein Muss für mich. Last-Minute irgendwohin und mit wer-weiß-welchem Standard, das wäre nichts für mich.
 - C) Ich habe mein Lieblingsplätzchen. Dort kenne ich mich aus und es gibt keine unliebsamen Überraschungen. Und meist sind sogar dieselben Miturlauber da. Wie angenehm!
- 10. Setzen Sie sich zum Jahresbeginn auch immer gute Vorsätze?**
- A) Natürlich. Ich finde es wichtig, mir immer wieder neue Ziele zu stecken. Sonst wäre das Leben ja langweilig. Wie heißt es so schön: „Neues Jahr, neues Glück.“
 - B) So ein neues Jahr birgt sicher Chancen auf Neues. Ich bin aber oft nicht sicher, wie so ein guter Vorsatz aussehen sollte, damit ich ihn auch wirklich umsetze. Oft bleibe ich im Nachdenken stecken.
 - C) Nein, ich halte gar nichts von guten Vorsätzen. Letztlich verlaufen solche Aktionen sowieso im Sande und es ändert sich nichts. Ich bleibe lieber beim Alten. Da weiß ich, was ich habe.

Zählen Sie jetzt aus, wie oft Sie A, B oder C angekreuzt haben.

A ____
 B ____
 C ____

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite über die drei Veränderungstypen. Welcher ist Ihrer?

Typ A = Ganz schön umtriebige

Sie sind stets auf der Suche nach Neuem. Neugierig und ohne Scheu probieren Sie immer wieder Neues aus. Ihre Veränderungsbereitschaft geht fast ins Unendliche. Dabei stellen Sie sich unbekanntem Herausforderungen und verlassen bereitwillig Ihre Komfortzone. Auf diese Weise erweitern Sie ständig Ihren Erfahrungshorizont und lernen neue Perspektiven kennen. Oft gelingt es Ihnen, andere mit Ihrer Begeisterung anzustecken und zur Veränderung zu bewegen. Passen Sie auf, dass Sie Ihre mittel- und langfristigen Ziele nicht aus den Augen verlieren. Lernen Sie, neue Erfahrungen sacken zu lassen und erst nachzuspüren, was diese Ihnen gebracht haben, bevor Sie die nächste Welle reiten.

Typ B = Es kommt drauf an

Sie sind durchaus offen für Neues. In einigen Situationen fällt es Ihnen leicht, etwas Neues auszuprobieren und sich auf Veränderungen einzulassen. Dann sind Sie engagiert dabei und treiben den Veränderungsprozess voran. In anderen Situationen verspüren Sie deutliche Hemmungen und Bedenken, vielleicht sogar Angst. Sie kommen dann ins Grübeln und bleiben im Warte-Modus hängen. Schauen Sie daher genau hin: Gibt es wirklich einen guten Grund, eine Veränderung abzulehnen, z.B. weil der Nutzen den Aufwand nicht lohnt? Oder sind es eher persönliche Befindlichkeiten, z.B. Angst vor Misserfolg, die Sie von einer Veränderung abhalten? Erst wenn Sie das bewusst und ehrlich sich selbst gegenüber reflektiert haben, können Sie Ihre Veränderungsbereitschaft erhöhen.

Typ C = Veränderung – nein danke!

Sie vertreten eine bewahrende Haltung und umgeben sich mit vertrauten Ritualen. Veränderungen stehen Sie kritisch gegenüber. Lieber haben Sie den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Oft haben Ihnen diese Haltung und dieses Verhalten gute Dienste geleistet und Ihnen Erfolg und Wohlbefinden gesichert. Wenn Sie ehrlich sind, stecken hinter Ihrem Verhalten jedoch noch andere Gründe. Vielleicht sind das frühere schlechte Erfahrungen, Furcht vor Misserfolg oder Mangel an Wissen – und keiner kann Ihnen eine Erfolgsgarantie geben. Schauen Sie doch mal, wann eine von Ihnen vorgenommene Veränderung in Vergangenheit – wenn auch nur eine klitzekleine – funktioniert hat. Wie ist Ihnen das gelungen? Was haben Sie damals konkret gemacht, um Erfolg zu haben? Wenn Sie diese Erfolgsfaktoren auf kommende Situationen übertragen, haben Sie etwas, worauf Sie bauen können und es gelingt es Ihnen leichter, mehr Veränderungsbereitschaft zu zeigen.