






Umgang mit Veränderung

Die Veränderungsformel beschreibt gut, warum wir ins Handeln kommen und uns verändern, oder eben nicht. Sie lautet folgendermaßen:

$$U \times V \times S > K$$

Wende die Veränderungsformel direkt mal an und schaue, wohin sie dich führen kann.

<p>U für Unzufriedenheit</p>	<p>Inwiefern bist du mit der aktuellen Situation unzufrieden?</p> <p style="text-align: right;"></p>
<p>V für konkrete Visionen</p>	<p>Wo möchtest du hin? Was sind deine Ziele?</p> <p style="text-align: right;"></p>
<p>S für konkrete Schritte</p>	<p>Definiere den Weg zur Vision durch kleine, messbare Schritte.</p> <p style="text-align: right;"></p>
<p>K für Kosten</p>	<p>Welche Kosten bringt eine Veränderung mit sich? Was könnten konkrete erste Schritte sein?</p> <p style="text-align: right;"></p> <hr/> <p>Wie groß sind die Kosten gegenüber deiner Unzufriedenheit, Vision und den einzelnen Schritten bis zur Vision? Bist du bereit zur Veränderung? Wie kannst Du die Kosten zunächst verkleinern?</p> <p style="text-align: right;"></p>