

Checkliste Neues beginnen

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Manchmal gehen wir neue Dinge eher widerwillig, zögernd, skeptisch an. Manchmal stürzen wir uns voll Eifer und Begeisterung in sie. Manchmal beugen wir uns dem Diktat der Notwendigkeit. Mit dieser Checkliste möchte ich Ihnen helfen, mit dem Neuen zumindest etwas durchdachter und vorbereiteter Bekanntschaft zu schließen.

Wir neigen oft dazu, alles so lange wie möglich beim Alten zu lassen. Manchmal tun wir das, weil uns das Alte viel bedeutet hat und ans Herz gewachsen ist. Manchmal tun wir es, weil es lange Zeit gut gegangen ist und uns viel Gutes gebracht hat. Manchmal fühlen wir uns zu alt, zu müde, nicht in der Lage, (jetzt) (noch einmal) etwas Neues anzugehen. Manchmal warnen Ängste, Sicherheitsbedenken, scheinbare und tatsächliche Sachzwänge. Manchmal haben wir die Nase schlichtweg voll von all den Veränderungen und hätten gern auch einmal eine gewisse Ruhe und Routine. Manchmal greifen innerer Schweinehund und Bequemlichkeit nach uns ...

Doch immer wieder stürzen wir uns auch freiwillig in Neues. Träume locken, neue Bedürfnisse entstehen, wir entwickeln uns weiter, Altes ist schon längst fad geworden.

Oder wir müssen einfach den Veränderungen des Lebens folgen, ob wir wollen oder nicht.

Deshalb habe ich die folgende Checkliste für Sie entwickelt. Wenn Sie möchten, nutzen Sie sie als Grundlage für das Neue, das Sie angehen wollen. Das kann ein Umzug und die Verlagerung Ihres Lebensschwerpunktes in eine andere Stadt sein, ein Buch, ein berufliches Projekt, eine neue Fertigkeit und vieles andere mehr.

Sie werden nicht alle Teile der Checkliste für jedes Vorhaben brauchen. Schauen Sie einfach selbst, was für Sie zutreffen könnte. Finden Sie Antworten auf die Fragen. So werden Sie sich in das Neue zumindest ein Stück weit vorbereiteter und durchdachter werfen. :-)

Notwendigkeit und Idee

Warum will ich etwas Neues beginnen?

- * Verlangen Probleme nach Lösungen? Ja, und zwar: ...
- * Funktionieren gewohnte Dinge nicht mehr? Genau, und zwar: ...
- * Zieht es mich zu Neuem hin? Ja, und zwar zu: ...

Beginne ich etwas Neues für mich selbst oder für andere? Bin ich eher selbst- oder eher fremdbestimmt? Bei letzterem: Sind Vorteile und Nutzen für mich trotzdem groß genug? Ja/nein/vielleicht: ...

Was möchte ich mit dem Neuen erreichen? Was sind meine Hoffnungen, Motive, Ziele? Ich möchte: ...

Welchen "Gewinn" könnte ich von dem Neuen haben? Dies: ...

-
- Kann ich Altes, Vergangenes weiterentwickeln? Ja, und zwar: ...
Welches Neue fällt mir ein? Habe ich eine Idee, eine "Vision" oder ein "Gefühl" von Möglichkeiten und Zukünftigem? Ja, und zwar: ...
Gibt es Dinge, die mir am Herzen liegen? Träume ich von etwas? Ja, von: ...
Was sind meine Prioritäten? Was wäre am wichtigsten für mich? Was käme danach? Am wichtigsten wäre mir: ...
-

- Kann ich das Neue möglichst positiv formulieren? Je positiver und verlockender etwas klingt, desto leichter kann ich Motivation u. Energie dafür bereitstellen.
Vorschlag: _____
-

- Gibt es Testmöglichkeiten? Kann ich einfache Vorläufer oder Pilotprojekte ausprobieren? Ja, und zwar: ...
-

- Kann ich mich irgendwo informieren?
-

Widerstände und Ressourcen

- Auf welche Risiken und Gefahren, Hindernisse und Hürden kann ich stoßen? Wie groß/wahrscheinlich sind sie? Wie will ich ihnen begegnen?
* Mögliche Risiken: ...
* Mögliche Widerstände: ...
* Meine Antworten darauf: ...
-

- Wer ist außer mir von dem Neuen betroffenen? Diese Menschen: ...
* Welche Ängste oder Widerstände könnten von ihnen kommen? Diese: ...
* Wie könnte ich auf diese Ängste oder Widerstände reagieren? So: ...
-

- Wie stehe ich selbst zu der Sache? Verspüre ich Ängste oder Sorgen? Sind da Wut, Trauer, Ratlosigkeit? Neige ich gerade zu Panik oder Aktionismus?
* Wer und was kann mir dagegen helfen? Dies: ...
* Kann ich trotzdem weitermachen? Ja, und zwar so: ...
* Brauche ich noch Zeit? Ja, diesen Schluss ziehe ich daraus: ...
-

- Was kann ich vom Alten noch gebrauchen? Was kann geändert werden oder bleibt bestehen, um mich weiter zu stützen und zu stärken? Dies: ...
-

- Was hat mir früher schon bei Veränderungen und Neubeginnen geholfen? Steht mir das auch jetzt zur Seite, kann ich es re-aktivieren? Ja, so: ...
Welche Fähigkeiten und Erfahrungen bringe ich mit? Was kann ich als Pluspunkt in die Waagschale legen? Dies: ...
-

-
- Welche Fähigkeiten und Mittel brauche ich? Welche davon habe ich? Und wer oder was kann mir helfen, die noch fehlenden zu erlangen? Dies: ...
Wobei brauche ich noch Hilfe? Wer kann mir diese geben? Ideen: ...
-

- Was lässt mich das Neue freudig und erwartungsvoll angehen?
Ideen: _____
-

Planung und Start

- Kann ich das Neue zu Beginn noch eher klein und überschaubar halten? Es ist besser, in etwas hineinzuwachsen, als sich zu übernehmen. Zudem kann ich vieles zu Beginn noch gar nicht wissen, vieles muss sich erst entwickeln.
Kompaktversion: _____
-

- Wie sehen die Inhalte und Details des Neuen aus? Was gehört dazu? Dies: ...
Was muss ich dazu tun? Welche "Todos" sind so ungefähr nötig? Diese: ...
-

- Welche kleinen Schritte kann ich gehen? Diese: ...
Welche kleinen Erfolge könnten mir Kraft und Mut geben? Diese: ...
Welche "Meilensteine" (Zwischenergebnisse) will ich mir setzen? Diese: ...
-

Umsetzung und laufender Betrieb

- Wie will ich die Qualität und den Erfolg sicherstellen?
- * Stimmt das Ziel noch? Ergebnis: ...
 - * Bin ich noch auf gutem Kurs? Ergebnis: ...
 - * Drohe ich, unnötig "kompliziert" zu werden? Ergebnis: ...
 - * Was läuft/klappt gut? Dies: ...
 - * Was schwächelt/lässt nach? Dies: ...
 - * Was kann ich beibehalten? Dies: ...
 - * Was sollte ich stärken und fördern? Dies: ...
 - * Was sollte ich korrigieren oder rauswerfen? Dies: ...
 - * Welche Alternativen könnte es dafür geben? Diese: ...
-

- Kann ich geduldig sein? Kann ich den Dingen ihre eigene Zeit lassen?
Kann ich nachsichtig mit mir selbst sein? Kann ich mir Fehler und Irrtümer verzeihen? Kann ich mit "Noch-nicht-(ganz-)Gelungenem" umgehen?
Kann ich wertschätzen, was schon geworden ist?
Wenn nein: Wer oder was hilft mir dabei?
-

Ideen: _____

- Bin ich flexibel und in der Lage, mich an die Realität anzupassen?
 - * Wie will ich verhindern, mich an einer "fixen Idee" festzubeißen? So: ...
 - * Wann und wie will ich mein Vorhaben ggf. anpassen und modifizieren? So: ...
 - * Welche Änderungen/Alternativen kann ich stattdessen angehen? Diese: ...Achte ich auf "Zufälle" und Entwicklungen? Lasse ich ihnen genug Raum?
-

- Wie viel kann/will ich in mein Vorhaben investieren, und wann ziehe ich die (Not-)Bremse? Antwort: ...

Wie gehe ich mit Scheitern und Versagen um? Bin ich in der Lage, "aus den Trümmern der ersten Brücke eine bessere zweite Brücke zu bauen" bzw. das Positive am Misserfolg zu sehen? Antwort: ...

Bin ich in der Lage, mir Raum für eigene Entwicklungen zu lassen?
-

Na, was soll da noch schiefgehen?

Lassen Sie's gut angehen und viel Erfolg.