

Veränderungen sind normal – aber nicht einfach

Veränderungen im Leben sind normal.
Manchmal möchten Menschen Veränderungen
in ihrem Alltag.
Manchmal kommen Veränderungen im Alltag vor,
die man sich nicht ausgesucht hat.
Man muss die Folgen aushalten.

Für Veränderungen brauchen alle Menschen
Kraft und Geduld.
Veränderungen können verunsichern und Angst machen.
Es gibt deshalb Momente, in denen Menschen versuchen,
eine Veränderung zu verhindern.
Sie wollen lieber bei Gewohntem bleiben.
Manchmal braucht es aber auch nur Zeit,
bis eine Veränderung zugelassen werden kann.

**Für viele Veränderungen brauchen Menschen
auch gute Unterstützung.
Sie können eine Veränderung nicht alleine schaffen.**

Überlegen Sie:

Wie gehen Sie selbst mit Veränderungen um?

Welche Veränderungen fallen Ihnen schwer?

Welche Veränderungen fallen Ihnen leicht?

Wo können Sie sich Unterstützung holen?




