



# Right Path

## Grosse weite Welt: Nichts ist klar – alles klar?

Es war einmal eine Familie, die lebte in einem kleinen Dorf in einer kleinen Welt. Jeder kannte jeden. Die Kinder durften unbeaufsichtigt auf der Strasse spielen und ohne angeschnallte Hochsicherheitskindersitze auf Autorücksitzen fahren. Der Vater ging 45 Jahre lang von acht bis fünf zur selben Arbeit, während die Mutter im Tante-Emma-Laden einkaufte und für die Familie, Haus und Garten sorgte. Am Abend durfte man zwischen drei Fernsehkanälen wählen und wären sie nicht ausgestorben, lebten sie noch heute in ihrer stabilen überschaubaren Welt.

### Jahre später...

Gerade mal 50 Jahre später ist die Welt gross, global, schnell, komplex geworden. Im Dorf grüsst man nicht mehr. Social Media lässt stattdessen weltweit grüssen. Im gefährlichen Amerika werden die Kinder bereits bis zum Schultor gefahren. Nicht mehr nur der Vater arbeitet rund um die Uhr, auch die Mutter. Familienbetreu-

ung übernehmen Mittagstische, Kitas und Patchwork-Familien.

Tante Emma hat Online-Shopping und Grossverteilern Platz gemacht, Menschen an der Kasse sind durch Roboter in Gefahr.

Es wechseln nicht nur Jobprofile und Berufsbilder, es wechseln Hauptlehrer mit Teilzeitlehrerinnen, Chefs und Mitarbeitende kommen und gehen. Es wechseln viele Menschen regelmässig ihren Job, Arbeitsort, Wohnort und Lebenspartner. Nichts ist mehr so, wie es früher einmal war. Das Heute als gute alte Zeit von morgen?

### Ambiguitätstoleranz?

Doch damit nicht genug. Wenn das wenigstens nun die nächsten 50 Jahre so bleiben würde. Dann könnten wir uns daran gewöhnen. Wird es aber nicht! Unser Streben nach Kontinuität und Stabilität sollte zunehmend durch Ambiguitätstoleranz ersetzt werden: Der Fähigkeit, mit Ungewissheiten und Unsicherheiten umgehen zu können, widersprüchliche Bedürfnisse auszuhalten. Wie steht es um

Ihre eigene Ambiguitätstoleranz?

Der digitale Wandel prägt unser Leben in einer Geschwindigkeit, der wir kaum mehr folgen können. Kaum habe ich einen neuen PC, ist er schon wieder veraltet, vom Handy ganz zu schweigen. Kaum habe ich einen neuen Job, weiss ich nicht, wie lange es diesen noch gibt. Wir können diese Welt nicht ändern, aber sie ändert uns!

### Das digitale Zeitalter

Es hilft mir wenig, der guten alten Zeit nachzutruern. Deshalb ist Ambiguitätstoleranz eine der Kernkompetenzen im digitalen Zeitalter. Wenn diese nicht ausreichend vorhanden ist, kommt es zur Verdrängung der Realität (L. Krappmann). Somit gibt es Menschen, welche die Tatsache, dass sich die Welt unwiderruflich verändert, nicht wahrhaben wollen und auf ihren Bedürfnissen aus der Vergangenheit beharren, auch wenn die Umwelt diese schon lange nicht mehr befriedigen kann. Was nützt mir das Klagen über das Aussterben des persönlichen

Kontaktes am Empfang? Bei Anpassungsprozessen, denen wir mehr denn je unterliegen, kann eine Ambiguitäts-Intoleranz zu Konfusionen und inneren Konflikten führen, was sich wiederum schädigend auf unser Umfeld und uns selbst auswirkt.

### Auf was Neues einlassen

Wie kann ich Ambiguitätstoleranz trainieren? Indem ich mich bewusst in Unsicherheiten begeben. Das können ganz kleine Dinge sein, z. B. jeden Tag etwas tun, was ich noch nie vorher gemacht habe. Zähneputzen mit der linken Hand, etwas essen, das man noch nie probiert hat. Einen kleinen Ausflug ins Blaue. Eine andere Urlaubsdestination. Eine neue App. Mein schönstes Ex-

periment ist, wenn ich irgendwo auf der Welt aus dem Zug oder Flugzeug steige, mit minimal gepacktem Rucksack, ohne Hotelbuchung, und dann vor Ort entscheide: Gehe ich jetzt links oder rechts? Ich lasse mich ein auf das Ungewisse und erlebe viele unvergessliche Momente, während ich gleichzeitig meine Flexibilität stärke.

### Übung macht den Meister

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und üben Sie. Je mehr Gewohnheiten Sie durchbrechen, desto weniger Mühe haben Sie mit Ungewohntem. Das einzige, woran wir uns gewöhnen dürfen, ist der Zustand, dass nicht alles mehr so klar ist, wie es früher einmal war. Alles klar?

Kontakt



**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar

**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar Capobianco  
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75  
info@bb-selfmanagement.ch  
www.bb-selfmanagement.ch

## Headline Zeile 1

Subheadline

Vorspann

Fliesstext

Literatur  
xx

1/4