



# Webinar - Workbook Change To Go

Wie du in Veränderungsprozessen wächst und  
dich in deiner Rolle als Changemaker:in kennen  
lernst

Das Projekt „Transfer Change 4.0 M-V“ wird im Rahmen der Initiative „Fachkräfte sichern: weiter bilden und Gleichstellung fördern“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Hey  
Changemaker:in!

# wie schön, dass du hier bist!

Ganz im Ernst: Toll, dass du diesen Schritt für dich machst. Dieses Mini-Coaching ist ein Auszug aus den Übungen und Techniken, die im Changemaker vorkommen - so kannst du mit diesem ersten Modul bereits einen Eindruck gewinnen!

Wenn du also den Schritt gehst und aktiv an Veränderungen in deinem Unternehmen arbeiten willst, dann betrifft dich das auch als Person. Du wirst Fähigkeiten nutzen müssen, die du vielleicht noch nicht so oft trainiert hast; du wirst viel Verständnis und Einfühlungsvermögen brauchen - für dich und für andere Menschen. Du weißt inzwischen auch, dass ein Change eine Chance ist.

Dass es möglich ist, gestärkt aus so einer Veränderung hervorzugehen, mit neuen Kompetenzen und neuem Selbstvertrauen.

Ich unterstütze dich dabei, für dich das Beste aus diesem Prozess zu machen und in deine eigene Vision von dir hineinzuwachsen.

Du bekommst Werkzeuge für deinen ganz persönlichen Change an die Hand: Reflexionsfragen, Tests, Impulse, Gesprächseinladungen und Übungen. Das alles soll dich motivieren und unterstützen, dich auf die Veränderung einzulassen, dabei zu bleiben und davon zu profitieren - und ganz in diesem Sinn folgt das Coaching der bekanntesten Veränderung überhaupt: Der Held:innenreise! Was das bedeutet? Das findest du schon bald heraus :)

Um es also mit den weisen Worten der Ramones zu sagen: Hey! Ho! Let's go!

*Manuela*

# VORBEMERKUNG

Aber Moment mal. Hier ist die ganze Zeit von Reisen und Held:innen und Wegen die Rede. Das kennst du schon aus unserem Workshop. Diesem Programm liegt das Prinzip der Held:innenreise zugrunde, der bekanntesten Erzähl-Struktur unserer Kultur. Denk nur an Odysseus, Hänsel und Gretel, den König der Löwen oder Star Wars: Wir lernen jemanden in seiner gewohnten Umgebung kennen, aber eine Veränderung steht unmittelbar bevor. Die Welt unsere:r Held:in wird auf den Kopf gestellt und auf einmal sind ganz neue Fähigkeiten nötig. Es gibt eine Lernkurve, Gefahren werden gemeistert, Verbündete gefunden und Hindernisse überwunden. Der:die Held:in wächst über sich hinaus und besteht die Probe. Bei der Rückkehr nach Hause ist er:sie verwandelt, stärker, weiser. Das kommt dir verdächtig bekannt vor? Richtig! Auch hier findest du die Form der Change-Kurve wieder. Also, beginnst du dein Abenteuer?



**Die Welt verändert sich  
durch dein Vorbild,  
nicht durch deine  
Meinung.**

- Paulo Coelho



## Das bin ich

Hi! Wir kennen uns schon aus dem  
Workshop! Mein Name ist Manuela  
Gläevke, ich bin  
Bildungswissenschaftlerin, systemische  
Coachin und Beraterin in  
Changeprozessen.

Intro

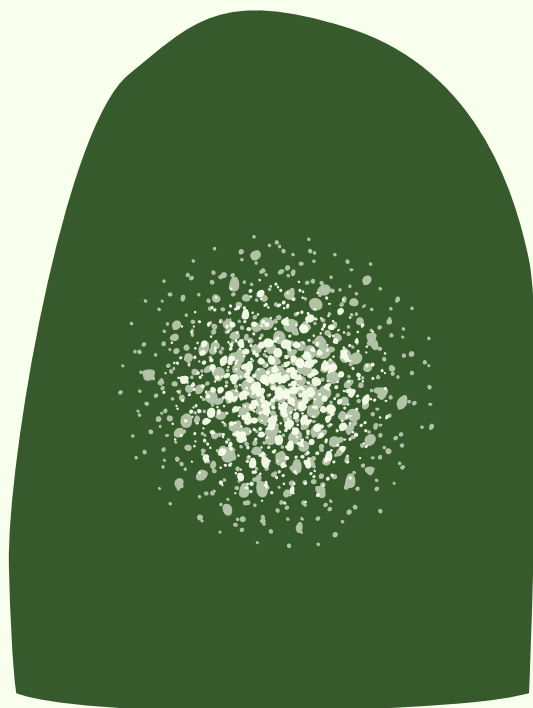


manuela.glaevke@haratz-consulting.de



Man kann einem Menschen  
nichts beibringen, man kann  
ihm nur helfen, es in sich selbst  
zu entdecken.

— Galileo Galilei



# Wie du mit diesem Workbook arbeitest

1



## Planung

Plane dir die Zeiten für die Bearbeitung am Besten fest ein - so kannst du dir selbst auch gleich zeigen, dass du es ernst meinst.

## Eigenverantwortung

Die Übungen in diesem Workbook bieten dir Gelegenheit dich mit dir selbst auseinanderzusetzen. Ich leite dich an, aber was du daraus machst, entscheidest du.



2

3



## Mindset

Du tust hier etwas für dich. Die Aufgaben und Übungen bringen dich auch außerhalb deiner Arbeit als Changemaker:in weiter. Nimm dir die Zeit für dich.

## Gemeinschaft

Nutze die Gelegenheit, nicht alleine unterwegs zu sein. Tausche dich mit deinen Kolleg:innen aus und helft euch gegenseitig, dran zu bleiben.



4

5



## Support

Du kommst bei einer Aufgabe nicht weiter oder hast ein Thema, das dir keine Ruhe lässt? Schreib mir und wir finden zusammen eine Lösung!

I  
N  
H  
A  
L  
T

## Aufbruch

Das Warum entdecken  
und den Rucksack packen

01

## Neue Welt

Neue Perspektiven und  
Horizonte

02

## Initiation

Stärken entdecken und  
neue Wege testen

03

## Transformation

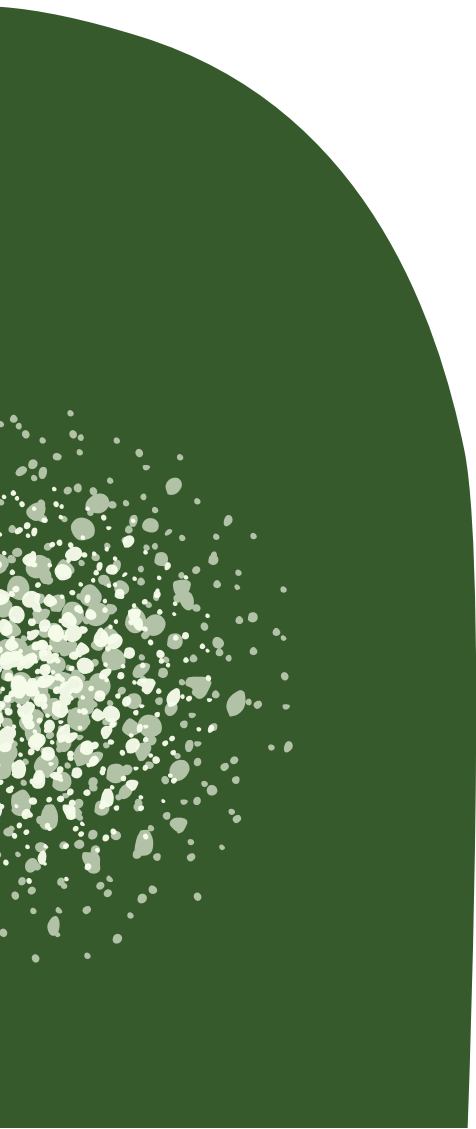
Aktiv werden & den  
eigenen Change erleben

04

## Integration

Dankbarkeit & Der Blick  
zurück

05



# Modul Eins

## Aufbruch

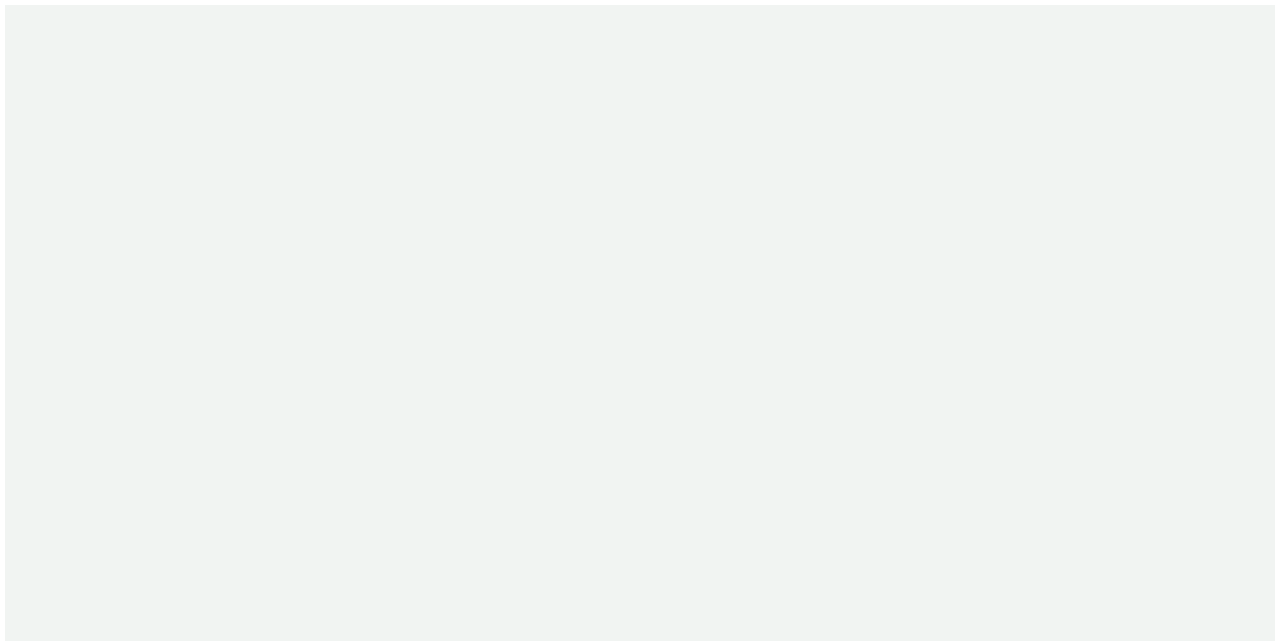


Stell dir einmal vor, du wolltest nach Rom, wüsstest aber gar nicht, wo du gerade bist. Schwierig, oder? Bevor du dich auf dein persönliches Ziel dieser Reise konzentrierst, schauen wir uns erst einmal die Ausgangslage an. Vielleicht erfährst du ja etwas über dich, das dir neu ist?



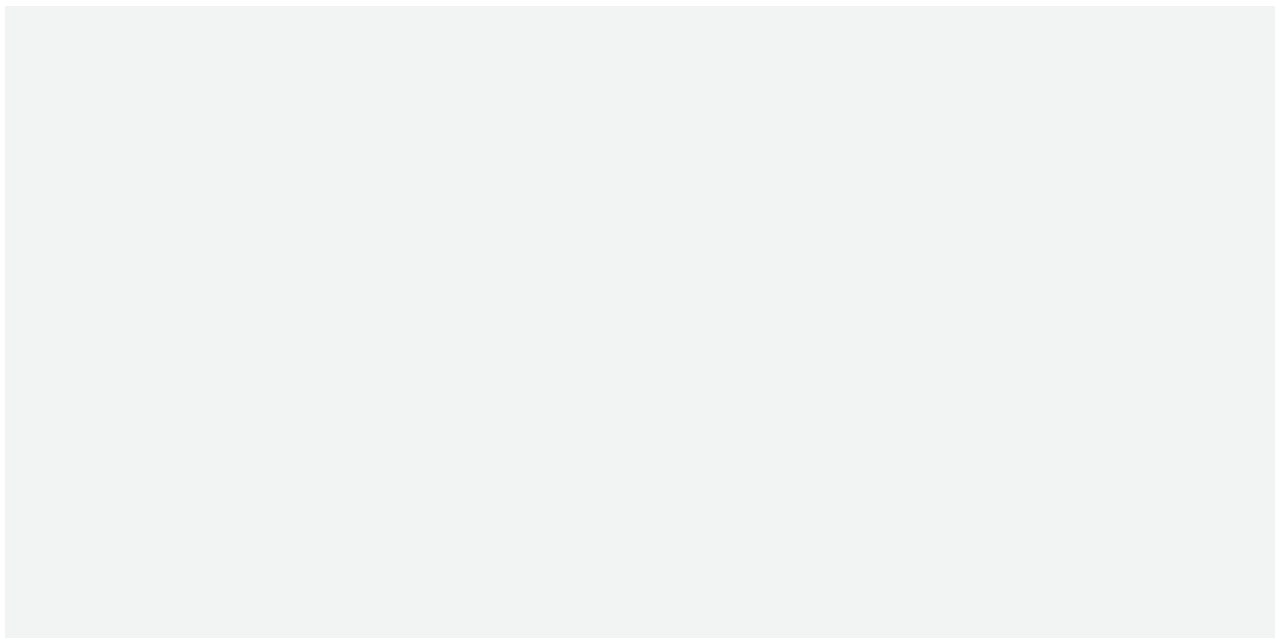
## Hoffnungen

Was wünschst du dir von diesem Coaching? Was könnte im besten Fall für dich dabei herauskommen? Und: Was kannst du ganz persönlich tun, um das Erreichen dieses Wunschziels wahrscheinlicher zu machen?



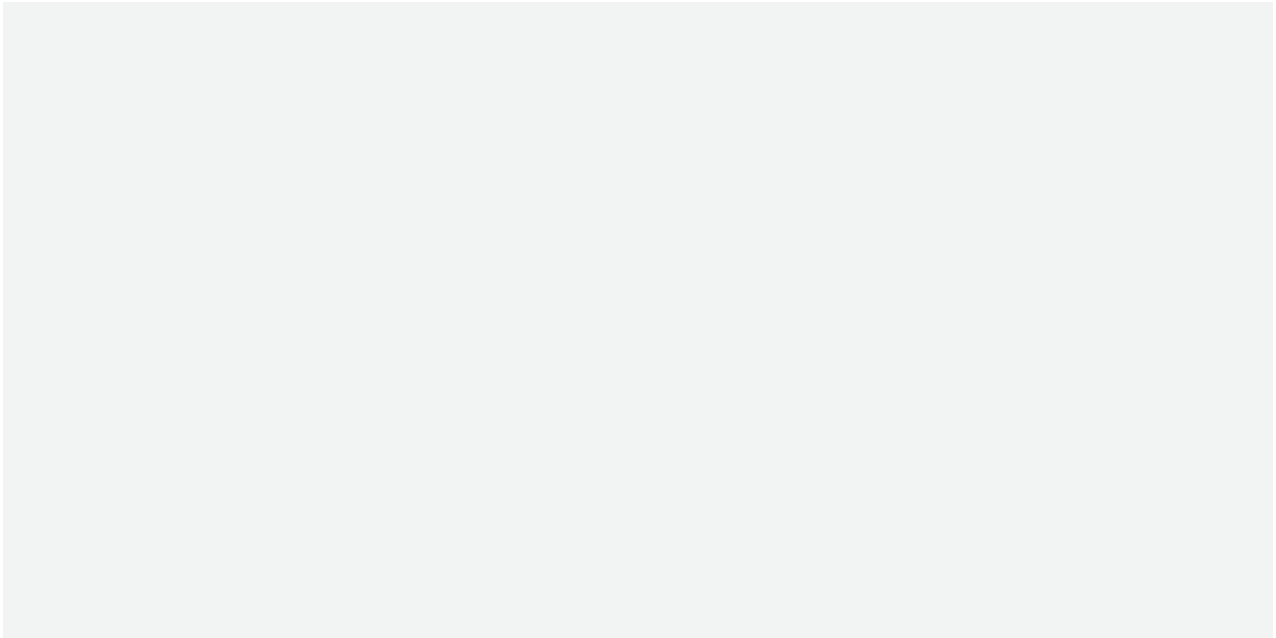
## Befürchtungen

Was ist der worst case? Was sind deine Zweifel und Befürchtungen zu Beginn dieses Prozesses? Und: Was kannst du aktiv tun, um sie aus dem Weg zu räumen bzw. es weniger wahrscheinlich zu machen, dass sie wahr werden?



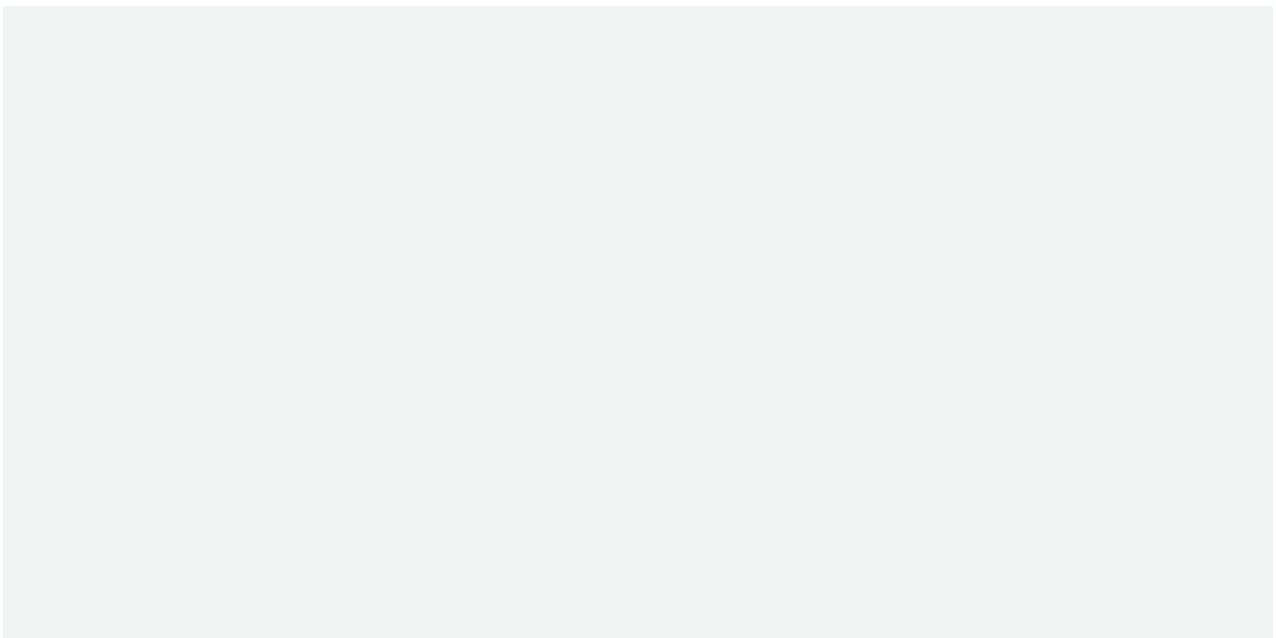
# Ausgangspunkt

Wo stehst du gerade in deinem Leben? Was sind deine großen beruflichen oder privaten Herausforderungen?



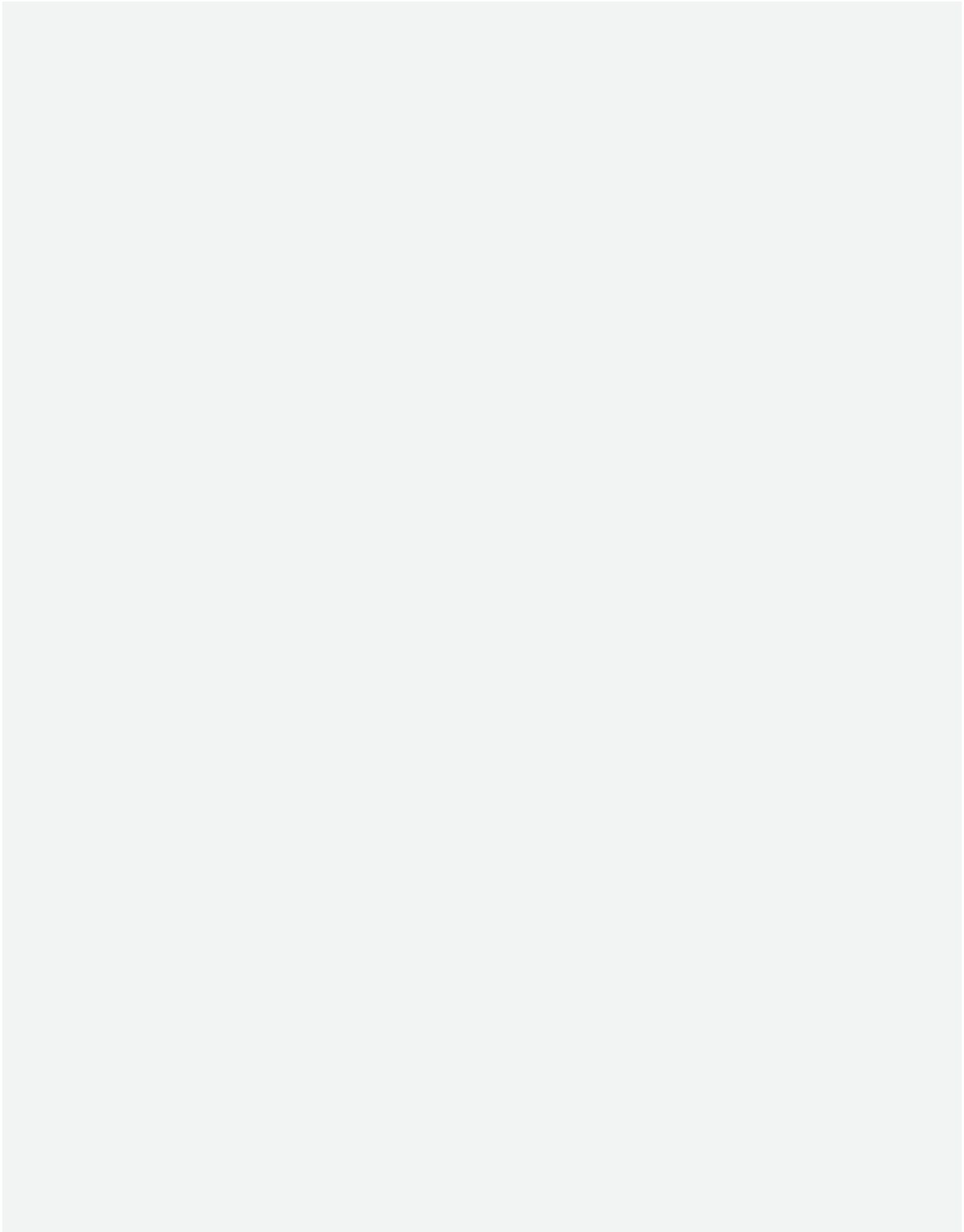
# Change

Welchen Change möchtest du in deinem Unternehmen begleiten? Wenn es keinen geplanten Change gibt, was würdest du gerne angehen und warum? Wie gehst du deine ersten Schritte als neue:r Changemaker:in?



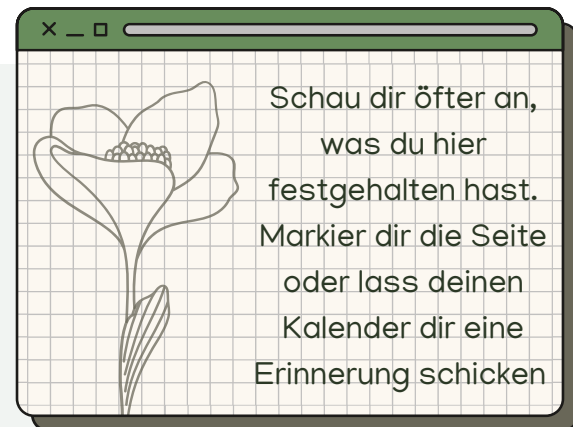
## Warum?

Warum möchtest du Changemaker:in sein, was erhoffst du dir davon?  
Warum hast du dich auf diesen Prozess eingelassen? Was ist der Grund, aus dem du Zeit in dieses Coaching investieren möchtest?



# Commitment

Schreibe hier auf, was du dir selbst für deine Zeit in diesem Coaching und als Changemaker:in versprechen möchtest. Was wird dir helfen, dran zu bleiben, auch wenn die erste Motivation verflogen ist? Wie hilfst du dir, deinen Erfolg sicher zu stellen? Was tust du, um es dir leicht zu machen? Und warum lohnt sich das für dich?



# Copyright

Haratz Consulting GmbH  
Kontad-Zuse-Straße 1a  
18148 Roggentin

[www.haratz-consulting.de](http://www.haratz-consulting.de)  
Bei Fragen: [manuela.glaevke@haratz-consulting.de](mailto:manuela.glaevke@haratz-consulting.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin dieses Workbooks vorbehalten. Kein Teil dieses Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Weitersenden als Datei, Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

---

Das Projekt „Transfer Change 4.0 M-V“ wird im Rahmen der Initiative „Fachkräfte sichern: weiter bilden und Gleichstellung fördern“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

