

Vier Fragen

Veränderungsfähigkeit

Carl Naughton hält am Dienstag in der BNN-Reihe „Vorsprung durch Wissen“ im Stephanssaal den Vortrag „Switch – wie Welt und Wandel in unseren Köpfen kommen“.



„Spaß am Andersmachen“

Warum ist Veränderung neben Neugier, Kreativität und Lernfähigkeit ein zentrales Thema, mit dem Sie sich befassen?

Naughton: Veränderung ist die Rückseite der Kreativitätsmedaille. Jede Neuerung ruft Verunsicherung hervor, stellt unsere Kompetenzen in Frage. Menschen für die Freude am Lernen neuer Kompetenzen zu interessieren und faszinieren, ist der Kern der Neugier. Diese wiederum ist die Trägeraktete für unsere Lernfähigkeit. In puncto Veränderung allerdings gibt es viele Mythen. Diese Missverständnisse mit Freude zu beheben, ist eine Aufgabe, die mir Spaß macht.

Warum ist uns Veränderung in der Regel so unangenehm?

Naughton: Sie ist weniger für den Menschen unangenehm, als für das Hirn aufwendig. Veränderung kostet Energie. Und unser Hirn will sie per se erst einmal sparen. Das ist ein Zielkonflikt. Hinzu kommt, dass viele Veränderer die falschen Knöpfe im Hirn drücken: Sie glauben, Menschen sind faul und daher nicht an Verände-

rung interessiert und glauben, dass misslingender Wandel immer in der Person liegt und nicht in der Situation. Tatsächlich verändern wir uns alle und freuen uns auch darauf: Wer trägt heute noch die Polyester-Kleidung der wilden 70er?

Häufig ist die Rede von einer sich immer schneller verändernden Welt. Ist irgendwann der Punkt erreicht, an dem Veränderung – egal, wie mit ihr umgegangen wird – krank macht?

Naughton: Veränderung an sich ist neutral. Es ist die Art, wie der Einzelne sie bewertet, die in die psychischen Prozesse eingreift. Vor diesem Hintergrund hilft es, eine Facette der eigenen Veränderungskompetenz zu trainieren, die sogenannte Distress-Toleranz, die Anspannungstoleranz. Sie hilft uns, mit Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit umzugehen. Sie ist trainierbar und, wenn man so will, der Veränderungsmuskel im menschlichen Kopf.

Was dürfen die Besucher Ihres Vortrags in Karlsruhe erwarten?

Naughton: Die Gäste erfahren sehr klar, warum es so oft schief läuft mit der Veränderung, bei anderen und bei sich. Und natürlich erfahren sie auch, wie es gelingen kann, man sogar Spaß am Andersmachen bekommt. Wir begleiten praxisnahe Veränderungsprozesse – zum Beispiel wie Ärzte Patienten eine Bewegungs- oder Ernährungsveränderung nicht nur erklären, sondern auch leichter machen. Diese Tools zeige ich, die Gäste können Sie direkt anwenden. Wissenschaftlich belegt, praxisnah aufbereitet und leichtgängig präsentiert. bba/Foto: pr

i Termin

Restkarten für den Vortrag gibt es an der Abendkasse. Eine Karte kostet 49 Euro. BNN-Leser erhalten einen ermäßigten Eintritt von 39 Euro.