

# JANINE STEEGER - Impuls

*Veränderung umarmen, anstatt Angst vor ihr zu haben!*

Janine Steeger zeigt auf, wie wir Veränderungen ein „Herzlich Willkommen“ zurufen, das Beste aus ihnen rausholen und die Zukunft aktiv mit gestalten.

Mehr als 50 Prozent der Deutschen haben große Sorge vor Veränderungen in ihrem Leben (Quelle: Infratest / dimap 2024).

Aber: Sie kommen permanent auf uns zu. Ob wir wollen, oder nicht. Allein die Folgen der Klimakrise werden unser aller Leben auf den Kopf stellen. Und die Veränderungen fallen sogar noch größer aus, wenn es uns nicht gelingt massiv Emissionen zu reduzieren. Und das wiederum geht nur mit Veränderungen.

Janine Steeger liebt Veränderungen. Sätze wie: „Das haben wir schon immer so gemacht!“ oder „Das macht man so nicht!“ bringen sie auf die Palme.

Und am liebsten führt Janine Veränderungen sogar aktiv herbei. Zum Beispiel, indem sie ihren einstigen Traumjob von jetzt auf gleich kündigt, weil ihre Leidenschaften gewechselt haben. Oder wenn sie aus Wut über Ungerechtigkeiten konstruktiv an die Sache rangeht und die Wut nutzt, um eine Lösung zu gestalten.

Oder wenn Sie verzweifelt ist aufgrund der vielen Krisen. Dann fragt Sie: Welche Möglichkeiten habe ich und entwickelt einen Plan. Der hat immer was mit Selbstwirksamkeit zu tun, denn die hilft am besten aus tiefen Tälern heraus.

Und sie findet: „Lasst uns das Leben häufiger vom Ende her denken. Von Sterbenden lässt sich verdammt viel lernen.“ Um am Lebensende eine positive Bilanz ziehen zu können, braucht es Veränderungen im Hier und Jetzt.

Janine liefert eine Art Gebrauchsanleitung dafür, Veränderungen lieben zu lernen und den Spaß darin zu entdecken.

Redaktionen von Zuhörenden:

„Janine hat mich tief berührt. Ich nehme ganz viel mit.“

„Selten habe ich jemandem so intensiv zugehört. Ich habe ganz viele Parallelen entdeckt und fühle mich bestärkt und inspiriert.“