

# Sicherheit im Wandel: Individuelle Handlungsmöglichkeiten in einer sich verändernden Gesellschaft

---

- **Annika David**
- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Systemische Coachin



# Agenda

✓ **Sicherheit im Wandel**

✓ **Gedanken**

✓ **Bedürfnisse**



# Sicherheit im Wandel

Sicherheit ist nichts Starres mehr.

Früher dachte man dabei vor allem an:

- Schutz vor Krieg oder Kriminalität

Heute umfasst Sicherheit viel mehr, zum Beispiel:

- wirtschaftliche Sicherheit (Job, Einkommen)
- soziale Sicherheit (Gesundheit, Absicherung)
- digitale Sicherheit (Daten, Privatsphäre)
- ökologische Sicherheit (Klimawandel, Umwelt)
- Psychologische Sicherheit (Vertrauen, Geborgenheit)

Und: Diese Bereiche verändern sich ständig durch Globalisierung, Technologie, Krisen usw.



# Gesellschaftlicher Wandel erhöht Unsicherheit

Unsicherheit entsteht heute häufig nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch die Gleichzeitigkeit vieler Umbrüche.

Im Alltag verdichten sich politische Spannungen, wirtschaftliche Ungewissheit, digitale Beschleunigung und veränderte Arbeitsbedingungen. Das erzeugt das Gefühl, dass Vertrautes schneller verschwindet, als neue Stabilität entstehen kann.

Je dichter Veränderungen erlebt werden, desto stärker rückt das Bedürfnis nach Sicherheit in den Vordergrund.

## BESCHLEUNIGUNG

Entscheidungen, Reaktionen und Anpassungen werden immer schneller erwartet.

## KOMPLEXITÄT

Probleme werden mehrdeutig; einfache Erklärungen greifen seltener.

## ARBEITSWELT

Unterbrechungen, Multitasking und Veränderungsdruck erschweren Planbarkeit.

## AMBIVALENZ

Wandel eröffnet Chancen und erzeugt zugleich Kontrollverlust und Erschöpfung.



# Unsicherheit ist eine normale Reaktion

Menschen reagieren auf Unsicherheit nicht einheitlich. Was für die eine Person aktivierend wirkt, kann für eine andere Person Überforderung, Rückzug oder innere Anspannung auslösen.

Diese Unterschiede sagen wenig über Stärke oder Schwäche aus. Sie spiegeln vielmehr Biografie, aktuelle Ressourcen, Beziehungserfahrungen, Arbeitskontext und die individuelle Art der Emotionsregulation wider.

Entscheidend ist deshalb nicht der Vergleich mit anderen, sondern die Frage: Wie reagiere ich typischerweise – und was hilft mir dann tatsächlich?

## AKTIONISMUS

Manche reagieren mit hoher Aktivität, starkem Kontrollbedürfnis und dem Drang, sofort Lösungen zu erzwingen.

## RÜCKZUG

Andere reduzieren Kontakt, ziehen sich innerlich zurück oder vermeiden belastende Entscheidungen und Gespräche.

## GRÜBELN

Wieder andere verarbeiten Unsicherheit vor allem kognitiv und bleiben in Szenarien, Bewertungen und Zweifelsschleifen gebunden.

## ERSCHÖPFUNG

Bei anhaltendem Druck kann Unsicherheit in Müdigkeit, Reizbarkeit, emotionale Leere oder Überforderung umschlagen.



# Akzeptanz schafft Handlungsspielraum

Akzeptanz bedeutet, die Realität und die eigenen Gefühle erst einmal anzunehmen, anstatt viel Kraft in Widerstand zu stecken.

Gerade in unsicheren Zeiten ist das oft der erste Schritt zu mehr innerer Stabilität. Wer nicht nur Gegen die aktuelle Situation ankämpft, kann wieder klarer denken und gezielter handeln.

## WAS AKZEPTANZ IST

Akzeptanz bedeutet, Anspannung, Angst, Ärger oder Erschöpfung wahrzunehmen und ihnen erst einmal zu erlauben, da zu sein.

Dadurch wird es innerlich ruhiger, und es entsteht wieder Energie für gute Entscheidungen.

## WAS AKZEPTANZ NICHT IST

Akzeptanz heißt nicht, dass man etwas gutheißt oder aufgibt. Sie bedeutet auch nicht, eine schwierige Situation zu akzeptieren im Sinne von „alles ist okay“.

Akzeptanz heißt vielmehr: Die Realität klar sehen und anerkennen, ohne den eigenen Einfluss darauf zu verlieren oder auf Veränderung zu verzichten.

# Agenda

✓ Sicherheit im Wandel

✓ Gedanken

✓ Bedürfnisse



# Gedanken formen Belastung

Belastend ist nicht nur das Ereignis selbst. Entscheidend ist auch, wie wir es innerlich deuten, bewerten und in unsere eigene Geschichte einordnen.

<b>A</b> <b>Auslöser</b>	<b>B</b> <b>Bewertung</b>	<b>C</b> <b>Konsequenz</b>
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------

Am Anfang steht eine Situation, die als unsicher, konflikthaft oder potenziell belastend erlebt wird.

**Beispiel:** Eine Umstrukturierung wird angekündigt oder eine vertraute Routine fällt plötzlich weg.

Zwischen Ereignis und Reaktion liegen Gedanken, Annahmen und Interpretationen. Genau hier bekommt die Situation ihre subjektive Bedeutung.

**Beispiel:** „Ich verliere die Kontrolle“, „Das schaffe ich nicht“ oder „Vielleicht entsteht hier auch neuer Spielraum“.

Aus der Bewertung folgen Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten – etwa Angst, Anspannung, Rückzug oder konstruktives Handeln.

**Beispiel:** Grübeln, Vermeidung, Gereiztheit oder ein ruhiger, gezielter nächster Schritt.

---

**Der zentrale Punkt:** A führt nicht automatisch zu C. Zwischen Auslöser und Reaktion liegt ein innerer Deutungsraum – und genau dort entsteht die Möglichkeit für mehr Selbststeuerung.



# Reframing: the art of thinking differently

Reframing bedeutet, etwas umdeuten oder in einen anderen Rahmen stellen, um mit dieser Bedeutung oder Perspektivwechsel einen Wechsel im Erleben zu bewirken.

## Belastende Gedanken im Wandel

- „Ich schaffe das nicht mehr.“
- „Ich habe keinen Einfluss.“
- „Alles wird zu unsicher.“
- „Ich werde keinen Erfolg haben.“

## Alternative Gedanken (Reframing)

- „Was kann ich hier konkret beeinflussen?“
- „Welche Chancen könnten darin liegen?“
- „Was kann ich daraus lernen?“
- „Wie bin ich früher mit schwierigen Situationen umgegangen?“
- „Was habe ich bereits geschafft?“ (*Have-done-Liste*)!



# Agenda

✓ Sicherheit im Wandel

✓ Gedanken

✓ Bedürfnisse



# Hinter Problemen stehen Bedürfnisse

Probleme wirken oft diffus und überwältigend. Klarer wird die Lage, wenn wir fragen, welches unerfüllte Bedürfnis sich hinter der Belastung eigentlich zeigt.

Wer Probleme in Bedürfnisse übersetzt, verlässt die reine Defizitperspektive. So wird aus Ohnmacht wieder Orientierung: Nicht nur „Was stimmt nicht?“, sondern „Was brauche ich jetzt, um wieder stabiler und handlungsfähiger zu werden?“

## PROBLEM

Ich bin ständig überfordert und innerlich gereizt

## BEDÜRFNIS

Entlastung, Schutz und ein realistischeres Anspruchsniveau.

## MÖGLICHER SCHRITT

Prioritäten klären, Grenzen benennen und bewusst Unterbrechungen reduzieren.

## PROBLEM

Ich fühle mich orientierungslos und verliere den Überblick

## BEDÜRFNIS

Struktur, Klarheit und verlässliche Information.

## MÖGLICHER SCHRITT

Den nächsten konkreten Schritt festlegen und hilfreiche Informationen gezielt ordnen.

## PROBLEM

Ich ziehe mich zurück und trage alles mit mir allein aus.

## BEDÜRFNIS

Verbundenheit, Unterstützung und psychologische Sicherheit.

## MÖGLICHER SCHRITT

Ein Gespräch suchen, Belastung benennen und gezielt um Unterstützung bitten.



**Kernidee:** Bedürfnisse benennen heißt nicht, Probleme kleinzureden. Es heißt, die eigene Energie so zu ordnen, dass aus diffuser Belastung wieder konstruktives Handeln entstehen kann.

# Sicherheit entsteht auch im Wandel

Sicherheit heißt heute nicht mehr, dass alles fest und vorhersehbar ist. Oft entsteht sie eher dadurch, dass Menschen Veränderungen verstehen, ruhig mit ihnen umgehen können und bewusst entscheiden, was sie tun.

Gesellschaftliche Veränderungen lassen sich nicht komplett kontrollieren. Aber wir können lernen, ihnen nicht hilflos gegenüberzustehen.

Echte Sicherheit entsteht dann dadurch, dass wir uns orientieren können, mit anderen verbunden bleiben und auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig sind.

**Abschlussgedanke:** Sicherheit entsteht nicht durch vollständige Kontrolle, sondern dadurch, dass wir uns auch in Veränderungen orientieren können, mit anderen verbunden bleiben und handlungsfähig sind.



# Vier Quellen von Sicherheit

Sicherheit kommt nicht nur von äußeren Schutzmaßnahmen. Sie entwickelt sich auch aus verschiedenen inneren, sozialen und alltäglichen Ressourcen, die Stabilität geben.

## **Innere Sicherheit**

Sie entsteht durch Selbstvertrauen, Emotionsregulation und das Gefühl, Belastungen grundsätzlich bewältigen zu können.

## **Soziale Sicherheit**

Sie wächst aus Zugehörigkeit, verlässlichen Beziehungen und der Erfahrung mit Belastungen nicht allein zu sein.

## **Strukturelle Sicherheit**

Sie wird durch Transparenz, Routinen, Rollen und nachvollziehbaren Regeln gestützt.

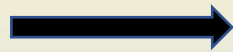
## **Sinnbezogene Sicherheit**

Sie entsteht aus Werten, Haltung und dem Erleben von Bedeutung.



# Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Hier geht es zu den  
weiteren Flows!



[www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/)

