

Change-Kurve von Elisabeth Kübler-Ross

Eine kleine Einführung

Die Change Kurve von Elisabeth Kübler-Ross beschreibt, wie Menschen emotional auf große Veränderungen reagieren. Ursprünglich entwickelte Kübler-Ross ihr Modell anhand der Trauerphasen von Sterbenden, doch es wird heute vor allem im Change Management genutzt, um Veränderungsprozesse in Unternehmen und Organisationen zu erklären.

Die wichtigsten Phasen der Change Kurve sind:

- **Schock:** Die Veränderung kommt überraschend. Viele sind sprachlos oder fühlen sich gelähmt.
- **Verneinung/Ablehnung:** Es folgt Widerstand und das Festhalten an Bekanntem. Man will nicht akzeptieren, dass sich etwas ändert.
- **Emotionale Akzeptanz („Tal der Tränen“):** Die emotionale Reaktion setzt ein, oft mit Traurigkeit, Angst oder Frustration.
- **Ausprobieren/Lernen:** Man beginnt, sich langsam mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und erste Schritte zu wagen.
- **Akzeptanz und Integration:** Die Veränderung wird schließlich angenommen und in den Alltag integriert. Die Energie, Produktivität und Motivation steigen wieder.

Die Kurve zeigt, dass Veränderung ein emotionaler Prozess ist, bei dem Menschen Unterstützung und Raum für ihre Gefühle brauchen. Nach der anfänglichen Krise führt die Akzeptanz meist zu neuer Stabilität und sogar zu Wachstum oder höheren Leistungen.

Die Change Kurve hilft Führungskräften und Teams, sich selbst und andere besser zu verstehen – besonders in schwierigen Veränderungszeiten.

Change-Kurve von Elisabeth Kübler-Ross

Eine kleine Einführung

Die Kurve zeigt, dass Veränderung ein emotionaler Prozess ist, bei dem Menschen Unterstützung und Raum für ihre Gefühle brauchen. Nach der anfänglichen Krise führt die Akzeptanz meist zu neuer Stabilität und sogar zu Wachstum oder höheren Leistungen.

Die Change Kurve hilft Führungskräften und Teams, sich selbst und andere besser zu verstehen – besonders in schwierigen Veränderungszeiten.