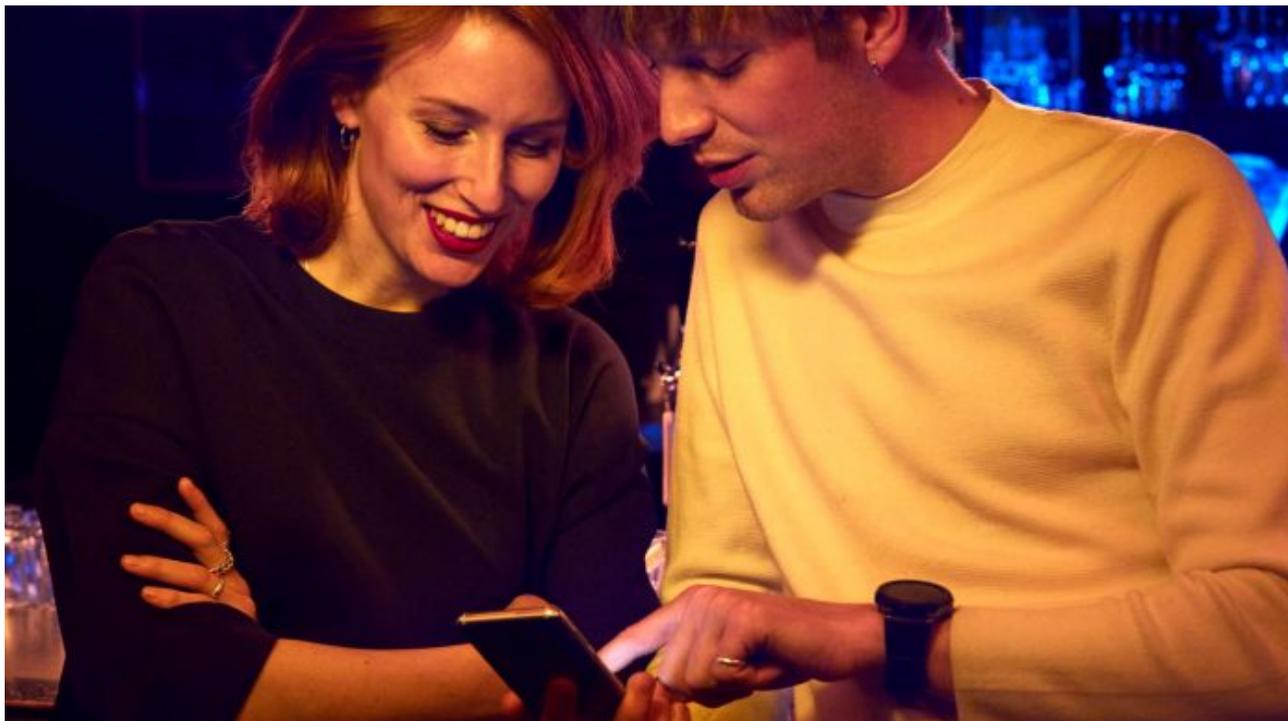


Wir könnten uns das Leben so viel einfacher machen: Warum fällt uns Wechseln so schwer?

20. September 2017



Krankenkasse, Internet-Provider, Handy, Partner – viele Wechsel würden das Leben billiger machen beziehungsweise es uns erleichtern. Nadine Bull, Leitende Psychologin am **Sanatorium Kilchberg** ZH erklärt, warum wir es trotzdem nicht hinkriegen.

Frau Bull, sind wir zu bequem, uns zu verändern?

Mit Bequemlichkeit hat es nicht unbedingt zu tun. Menschen sind in ihren Grundmotiven sehr sicherheitsbewusst. Darum greifen sie häufig auf Vertrautes zurück. Einigermassen gut ist dann oft schon gut genug. Hinzu kommt das Loyalitätsgefühl. « Jetzt gehe ich schon seit Jahren zum gleichen Friseur, den kann ich nicht versetzen. » Auch die Tradition ist ein Hemmfaktor. « Das haben meine Eltern schon so gemacht, damit kann ich nicht brechen. »

Der Fortschritt zwingt uns, Altbewährtes loszulassen. Sollten wir uns Veränderungen nicht langsam gewohnt sein?

Das ist hochdiskutiert. Durch neue Technologien sind wir gefordert, mehr Veränderungen mitzumachen und machen diese auch. Das kann aber auch ermüdend wirken. Das Stresslevel ist ausgeschöpft und wir haben keine Lust mehr, selbständig Neues anzupacken.

Selbst dann nicht, wenn ein Wechsel finanzielle Vorteile bringt?

Das gesparte Geld bekommt eine relative Dimension. Neue Überlegungen kommen hinzu. Vielleicht ist ein Wechsel doch nicht so einfach, vielleicht muss ich dazu irgendwelche Formulare ausfüllen, mich mit einem neuen System auseinandersetzen – vielleicht wird mir das Ganze am Ende zu kompliziert, vielleicht schaffe ich es nicht.



Ist es also fehlende Risikobereitschaft?

Menschen wollen Sicherheit und Kontrolle. Sie wollen möglichst vorausschauen können. Die Folgen eines Wechsels sind oft zu unklar. Man weiss noch nicht definitiv, ob es besser wird.

Also lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach?

Bis zu einem gewissen Punkt, ja. Wenn wir im Alltag aber genügend Gründe für einen Wechsel gesammelt haben, dann tun wir es auch. Wenn das Mass voll ist, verändern wir uns auch. Das kann dann eine wertvolle Lebenserfahrung sein. Wenn wir etwas gemeistert haben, obwohl es uns schwer viel, macht es uns stolz und zufrieden.

Wie können wir diesen Prozess beschleunigen?

Manche Menschen können einen Wechsel sehr überlegt angehen. Ihnen hilft beispielsweise eine Pro - und Kontra - Liste. Für viele ist es jedoch schwierig, alleine zu reflektieren. Sie brauchen einen Katalysator von aussen. Ihnen hilft es, über Veränderungen zu sprechen und sich Rat zu holen.

Klingt beides aufwändig. Das heisst, Veränderungen brauchen Zeit?

Nicht immer. Ein Wechsel kann auch impulsiv erfolgen. Man kündigt beispielsweise die Arbeitsstelle nach einem heftigen Streit mit dem Chef. Oder man erhält ein tolles neues Angebot und schnappt sofort zu.