

# Über mich hinauswachsen

Das Immunsystem gegen Veränderung erkennen und überwinden lernen



**Der Change Pod**  
Eine Lernreise mit  
willms.coaching

# Lerne einen neuen Ansatz für Veränderung kennen

Der Großteil von Veränderungsprojekten scheitert. Das sehen wir in Organisationen, in der Gesellschaft und in persönlichen Vorhaben. Oft ist es so, als hätten wir einen Fuss auf dem Gas, wir wollen etwas verändern – und gleichzeitig, vielleicht unbemerkt, ist ein Fuss auf der Bremse. Wir stecken fest.

Im Change Pod lernst Du einen neuen Ansatz für Veränderung kennen. Du lernst leichter mit Veränderungsvorhaben umzugehen und setzt ein persönliches Vorhaben um.

Wir arbeiten mit dem Immunity to Change Ansatz der Harvard Psychologen Robert Kegan und Lisa Lahey. Sie haben entdeckt, dass wir ein psychisches Immunsystem haben, dass uns von wichtigen Veränderungen abhalten kann. Du lernst ein Immunsystem zu erkennen und arbeitest mit gut strukturierten Übungen daran, es zu überwinden.



**Change Pod: Pod heisst  
Triebwerk, Motor oder  
Samen, Hülse.  
Der Change Pod bringt  
die Entwicklung ins Le-  
ben, die Dir wichtig ist!**





**Am Beginn des Change Pods finden wir unser wichtigstes Entwicklungsziel.  
Die Suche beginnt mit der Frage:  
Wenn es nur eine Sache gäbe, die ich an mir ändern könnte, was wäre die,  
die den größten, positiven Effekt für mich und mein Leben haben würde?**

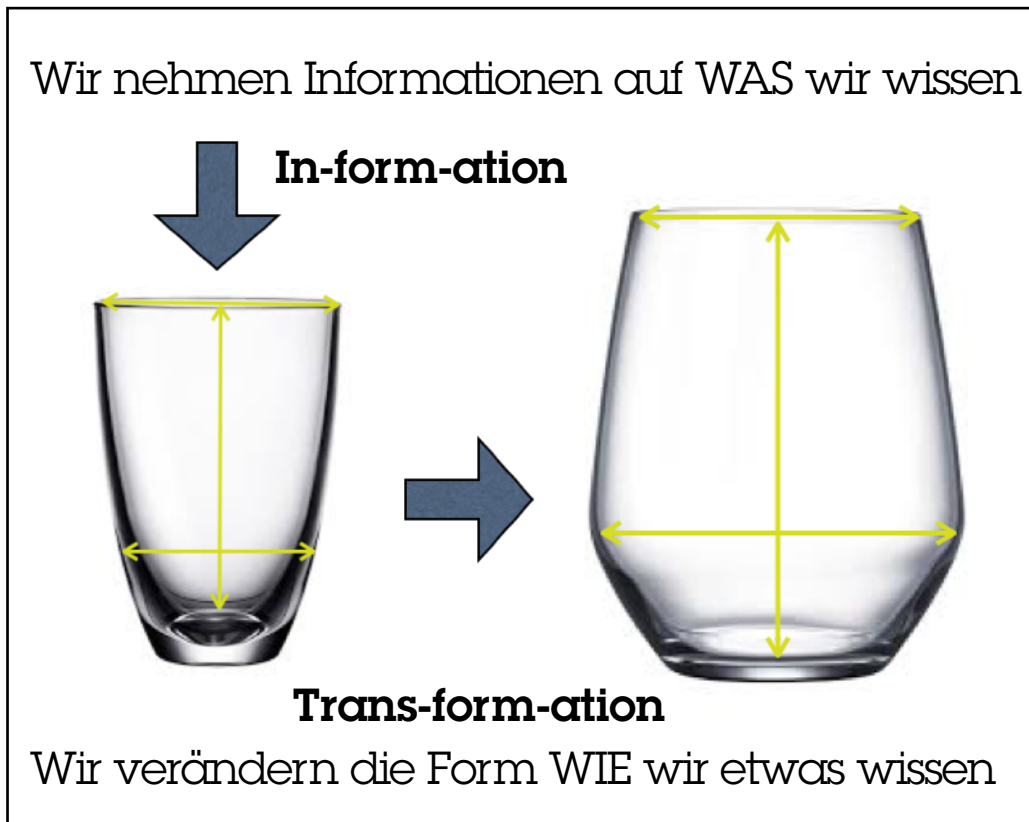


**Hast Du schon eine Idee zu Deinem Entwicklungsziel? Ja? Nein?  
Im Change Pod kommst Du Deinem Ziel Schritt für Schritt näher!**

## Eine neue Art zu lernen

Der Change Pod beruht auf einer besonderen Art zu lernen.

Wir arbeiten an konkreten Entwicklungszielen – mit dem Fokus auf Mindsetentwicklung. Wir verbinden Aufmerksamkeit mit konkreten Tun, mit Reflexion und gemeinsamen spannenden Gesprächen. Das verbessert die Lernfähigkeit und man lernt Techniken, die über das Programm hinaus anwendbar und nützlich sind.



Im Change Pod erkennen wir, wie wir etwas wissen. Wir lernen transformativ. Das Vorgehen ist konkret, gut strukturiert und jeder Schritt ist rational verständlich. Doch es geht um mehr als Denken und Wissen. Wir entwickeln neues Denken, neues Fühlen und neues Tun. Wir entdecken, wie uns unser Immunsystem gegen Veränderung heute begrenzt und wachsen über uns hinaus.

Die Begründer des Immunity to Change Ansatzes Lisa Lahey und Robert Kegan haben mit ihren Forschungsarbeiten ganz wesentlich zu einem neuen Verständnis von Entwicklung im Erwachsenenalter beigetragen. Die Arbeit im Change Pod dient dazu, einen großen Schritt in der eigenen Entwicklung zu machen. Wir erfahren, wie wir besser mit Komplexität umgehen können und haben eine bessere Beziehung zu uns, zu anderen Menschen und der Welt um uns herum.

# Wie Veränderung gelingt

Wir von arbeiten seit über zehn Jahren mit der Immunity to Change Methode, die dem Change Pod zugrunde liegt. Wir arbeiten im Einzelcoaching, in Teams und in großen Gruppen. Den Change Pod haben wir in kleinen, mittleren und großen, international ausgerichteten Konzernen durchgeführt.

Die Fachhochschule Nordwestschweiz hat den Erfolg des Change Pods evaluiert. Die einzelnen Personen entwickeln sich, die Zusammenarbeit in Teams und Organisationen wird intensiver und führt zu besseren Ergebnissen. Unterstützt der Change Pod die Unternehmenstransformation kann der nächste gemeinsame Entwicklungsschritt gelingen.

## Warum empfehlen Teilnehmer\*innen den Change Pod?

„Der Change Pod bewegt etwas in dir, du kannst dich weiterentwickeln und du kannst es immer wieder anwenden.“

„Der Change Pod hilft dir, über dein Verhalten nachzudenken und es zu verstehen und dadurch eine Veränderung zu erwirken, die tiefer geht als das Handeln - ins Denken und Fühlen.“

„Mir machte es Spaß, besser zu verstehen, wie ich ticke. Und wie ich mich mit konkreten Tests davon überzeugen kann, welche Teile meiner Vorstellungen Humbug sind. Der Austausch mit anderen war dabei sehr hilfreich.“

## Was haben andere Teilnehmer\*innen erreicht?

„Ich bin mutiger und stehe mehr zu mir. Ich fühle mich stärker und mein erlaubter Radius für meine Gedanken ist nicht mehr so limitiert.“

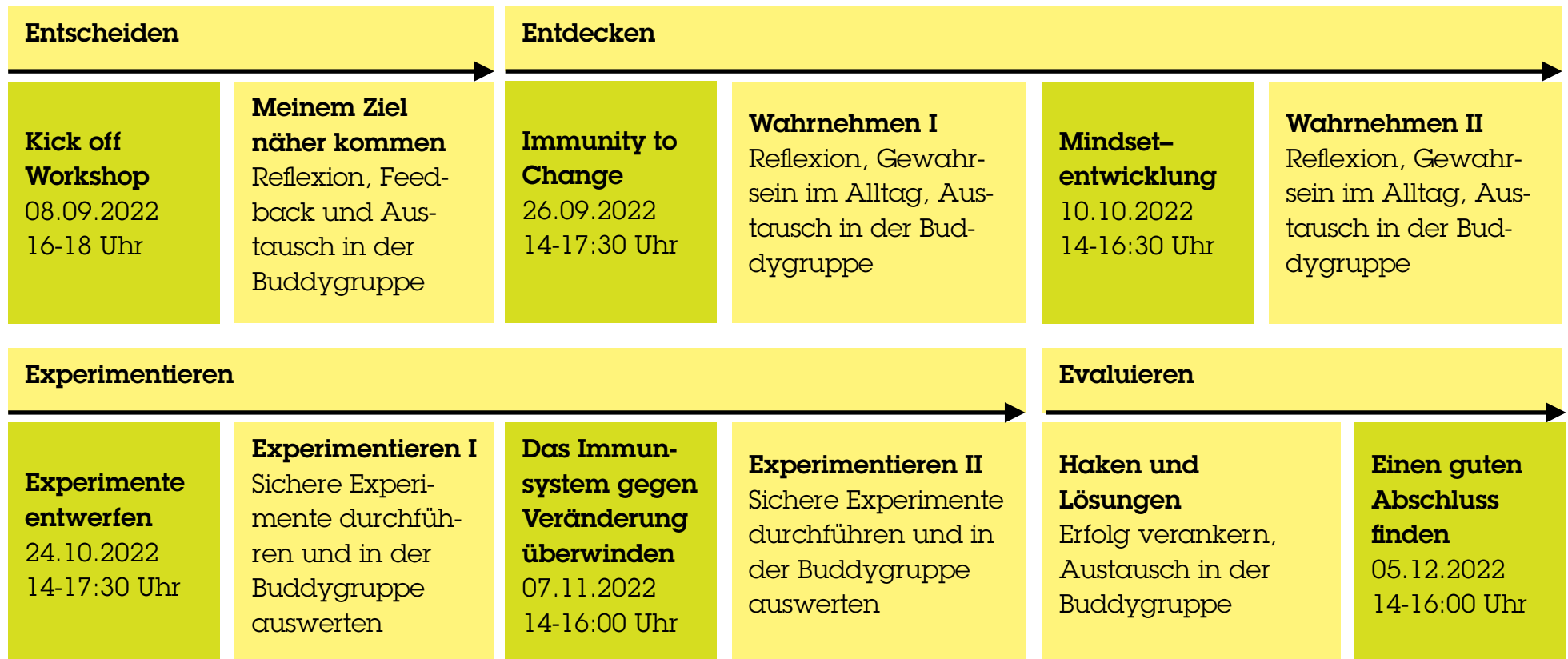
„Ich fühle mich entspannter und kann Momente mit anderen mehr genießen.“

„Ich weiß jetzt mehr über mich, sehe es schneller wenn ich in einem Verhaltensmuster feststecke, komme schneller raus. Ich fühle mich ein wenig näher zu mir, sehe besser was ich bin und was ich nicht bin.“



change

# Wie läuft der Change Pod ab?



- 6 Online Workshops
- Forschungstagebuch mit Anleitungen für Deine Übungen
- Buddygruppentreffen zu Terminen eurer Wahl
- Coaching in der Change Lounge einmal pro Woche verfügbar
- Zusammen lernen und wachsen Community

**Teilnahmepreis:** 1190 Euro inklusive Mehrwertsteuer

Reduktion für soziale Berufe und gemeinwohlorientierte Unternehmen auf Anfrage

**Technische Voraussetzung:** Du brauchst einen Computer oder Tablet mit Kamera und Mikrofon. Wir arbeiten mit Zoom.  
**Anmeldung** per email: [office@willmscoaching.de](mailto:office@willmscoaching.de)



## willms.coaching Zusammen lernen und wachsen

Seit 1999 arbeiten wir für die Entwicklung von Personen und Organisationen. Wir sind die ersten zertifizierten Immunity to Change Coaches in Deutschland. Den Change Pod haben wir als Instrument für die Personalentwicklung und Unternehmenstransformation entwickelt und in Unternehmen verschiedener Größe durchgeführt. Unabhängige Evaluationsergebnisse zeugen von der positiven Wirkung für die Teilnehmenden, sowie für die Kultur der Organisation. Die Teilnehmer erfahren intensive Kollaboration, jede und jeder kann sich weiter entwickeln und die psychologische Sicherheit in Teams nimmt zu. Die Arbeit an den individuellen Immunsystemen kann verbunden werden mit dem kollektiven Immunsystem einer Organisation oder eines Teams. Wir arbeiten mit unseren Partnern auf der ganzen Welt und bieten den Change Pod auch auf Englisch, Spanisch und Chinesisch an.

Du möchtest herausfinden, was der Change Pod für Deine Organisation bedeuten kann? Melde Dich bei uns! Der Change Pod kommt zu Dir in Dein Unternehmen, wenn Du möchtest. Oder Du und Dein Team kommt in den Change Pod. Meldet euch zusammen an und bildet gemeinsame Buddygruppen. Du hast Interesse? Melde Dich bei uns:



Sara Willms  
sara@willmscoaching.de  
+49 551 797 47 41

potentiale verwirklichen  
office@willmscoaching.de  
www.willmscoaching.de  
Göttingen ■ Deutschland



Johannes Willms  
johannes@willmscoaching.de  
+49 551 797 47 41

# Mehr Informationen? Komm zu einem der Webinare:

**Sind wir Immun gegen Veränderung?  
Was ist der Immunity to Change Ansatz?**

18.07.2022

18.00 bis 18:45 Uhr

[Link zur Registrierung](#)

**„Wir müssen das Mindset ändern!“  
Wie kann Mindsetentwicklung funktionieren?**

09.08.2022

12.00 bis 12:45 Uhr

[Link zur Registrierung](#)

**Was ist „vertikale Entwicklung“ im Erwachsenenalter?  
Wie wir über uns hinauswachsen können.**

25.08.2022

17.00 bis 17:45 Uhr

[Link zur Registrierung](#)

**Was ist mein wichtigstes Entwicklungsziel?  
Wie ich losgehen kann es zu finden.**

05.09.2022

17.00 bis 17:45 Uhr

[Link zur Registrierung](#)

In den Webinaren geben wir einen kurzen Input zu Themen rund um den Change Pod. Sie bieten eine gute Gelegenheit zu prüfen, wie Du den Change Pod für Dich nutzen kannst.

Bringe alle Deine Fragen mit in das Webinar.

Ablauf der Webinare

15 min thematischer Input

15 min Austausch

15 min Fragen zum Change Pod



Sara Willms

Wir freuen uns  
auf Dich!



Johannes Willms

**Die Termine für den Change Pod passen nicht in Deinen Kalender?**

Jetzt ist für Dich kein guter Zeitpunkt? Der nächste Change Pod startet am 18.01.2022.

Schicke uns eine email und Du erfährst gleich die Termine für die anderen Workshops, damit es das nächste Mal klappt!

**Kontakt** per email: [office@willmscoaching.de](mailto:office@willmscoaching.de)