



Mit diesem Blog eröffne ich einen Raum für Reflexion und Information. Hier teile ich Einblicke in meine Arbeitsweise, meine Haltung sowie in zentrale Themen meiner Beratungspraxis. Achtsamkeit und Ressourcenorientierung bilden dabei den methodischen und inhaltlichen Rahmen.

Der Blog richtet sich an Menschen, die sich für Beratung interessieren – sei es aus beruflichem oder privatem Interesse. Thematisch greife ich Fragen rund um Stress- und Zeitmanagement, Kommunikation- und Konflikttraining, persönliche Übergänge, familiäre Veränderungen, berufliche Neuausrichtung, Krisen sowie Verlusterfahrungen auf.

Auch andere Themen, die im Kontext individueller Entwicklungen und systemischer Zusammenhänge relevant werden, finden hier Platz.

## **„Nein, es geht gerade nicht“ sagen – und trotzdem anfangen!**

### **Warum Veränderung oft schwerfällt – und wie kleine Schritte helfen können**

Kerstin Nitsche, 14. Mai 2025

Lange Zeit habe ich mich gefragt, warum meine Klient:innen immer wieder „*Nein, jetzt nicht*“ oder „*Ich kann das jetzt nicht*“ antworten, wenn wir im Coaching an den Punkt kommen, etwas zu verändern - im eigenen Alltag. Dabei ist mir jetzt klar geworden: Ich kenne das ja aus eigener Erfahrung. Viele Jahre lang habe ich mit meinem Gewicht gekämpft. Trotz meines Wissens über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Bewegung fiel es mir oft schwer, wirklich meine Gewohnheiten zu ändern. Auch im beruflichen Kontext wusste ich, wie wichtig Pausen und Zeitmanagement sind – und trotzdem fiel es mir schwer, diese Prinzipien in meinem Alltag umzusetzen. Ich habe mir auch oft gesagt: „Jetzt nicht“, „Ich schaffe das sowieso nicht“, oder „Das ist alles zu viel, das geht nicht.“

Diese Gedanken sind nicht ungewöhnlich. Viele von uns wissen, was zu tun ist, aber der Weg zur Veränderung scheint oft zu steinig und zu lang. Dabei ist Veränderung nicht unmöglich – sie kann mit kleinen, gezielten Schritten beginnen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Ich habe in den letzten Jahren gelernt: Veränderung beginnt mit nicht Perfektion, sie beginnt mit einem kleinen **Ja** – mitten im vollen Alltag. Dieses kleine **Ja**, das kann jede:r von uns jederzeit sagen.

### **Der erste Schritt: Erkennen, wo Veränderung nötig ist**

Es muss nicht der radikale Schritt sein, die vollständige Ernährungsumstellung oder eine komplette Umstrukturierung des Arbeitsalltags. Es sind oft kleine Handlungen, die den Unterschied machen. Bevor man

die Veränderungen aber angeht, ist es wichtig, genau zu erkennen, an welcher Stelle im Leben sie notwendig ist. Wir müssen uns die Frage stellen: Wo läuft es gerade nicht gut? Welche Gewohnheit blockiert mich, und wo spüre ich, dass ich ins Handeln kommen muss? Der erste Schritt ist also nicht, alles gleichzeitig zu verändern, sondern zu überlegen, was heute wirklich machbar ist. Denn wenn wir versuchen, gleich mehrere Bereiche zeitgleich und umfassend zu ändern – sei es unsere Ernährung, unser Zeitmanagement oder unsere Pausen – überfordern wir uns oft. Eine zu hohe Erwartungshaltung führt zu Enttäuschung und letztlich zum Scheitern. In meinem Coaching begleite ich meine Klient:innen dabei, den richtigen Einstieg zu finden und zusammen herauszufinden, was wirklich verändert werden muss und wo die erste konkrete Handlung sein könnte.

### **Warum es so schwerfällt, Gewohnheiten zu ändern**

Der Grund, warum es so schwerfällt, Gewohnheiten zu ändern, liegt in der Art und Weise, wie unser Gehirn funktioniert. Gewohnheiten sind tief in unserem Gehirn verankert und laufen oft unbewusst ab. Sie werden so lange wiederholt, bis sie automatisiert sind. Die bekannte Forschung von Lally zeigt, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit zu etablieren (Lally et al., 2010). Es ist ein langer Prozess, der Ausdauer und Geduld erfordert. Genauso wie wir gelernt haben, bestimmte Verhaltensweisen auszuführen – ob es das Zähneputzen oder das tägliche Sitzen vor dem Fernseher ist – haben wir auch ungesunde Gewohnheiten, die uns nicht guttun. Diese „automatisierten“ Verhaltensweisen müssen durch neue, gesunde Muster ersetzt werden. Doch das Gehirn kann diese alten Pfade nicht von heute auf morgen verlassen. Dieser Prozess dauert oft Wochen oder Monate.

### **Kleine, aber effektive Schritte für die Veränderung**

Die wichtigste Erkenntnis dabei ist, dass Veränderungen nicht sofort und nicht in großen Schritten geschehen müssen. Kleine, aber gezielte Veränderungen können bereits große Auswirkungen haben. Hier sind einige Tipps, die du in deinem Alltag umsetzen kannst:

#### **1. Fünf Minuten stille Pause**

Gönne dir täglich eine kurze Auszeit – ohne Handy, ohne Ablenkung. Schon fünf Minuten bewusste Stille helfen, Mikrostress zu reduzieren und den Kopf zu klären (Geo, 2023).

#### **2. Ein Glas Wasser statt der dritten Tasse Kaffee**

Trinke zwischendurch bewusst ein Glas Wasser. Das reguliert den Flüssigkeitshaushalt und signalisiert deinem Körper, dass du auf dich achtest (Barmer, 2023).

#### **3. Ein klares Nein zu einer zusätzlichen Aufgabe**

Sag einmal am Tag bewusst Nein – zu etwas, das dich überfordert oder gerade nicht dran ist. Ein Nein zu anderem ist oft ein Ja zu dir selbst (Lally et al., 2010).

#### **4. Eine realistische To-do-Liste**

Formuliere für deinen Tag nur eine echte Priorität. Weniger ist oft mehr – so entsteht Handlungsfähigkeit statt Druck (Geo, 2023).

#### **5. Ein kleiner Schritt genügt**

Erwarte keine sofortige Veränderung. Neue Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung – mit Geduld, nicht mit Perfektion (Barmer, 2023).

## Mikrostress erkennen und unterbrechen

Viele von uns leben unter einem konstanten Strom von kleinen Stressoren – sogenanntem Mikrostress. Diese können sich im Laufe des Tages aufsummieren und zu Erschöpfung führen (Harvard Business Review, 2024). Deshalb ist es so wichtig, Inseln der Entlastung zu schaffen – bewusst und gezielt. Studien zeigen, dass selbst kurze Unterbrechungen und minimale Veränderungen in den Gewohnheiten langfristig zu einer besseren Stressregulation führen können.

## Begleitung auf dem Weg zur Veränderung

Veränderung gelingt nicht im luftleeren Raum. Sie braucht Beziehung, Vertrauen, Begleitung. In meiner Arbeit als Beraterin und Coach begleite ich Menschen genau auf diesem Weg:

- zu mehr Klarheit,
- zu umsetzbaren Schritten,
- zu einem Alltag, der tragfähig bleibt.

Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstfürsorge. Nicht um Leistung, sondern um Lebendigkeit. Wenn du merkst, dass in dir zwar das Wissen da ist – aber das „Nein, jetzt nicht“ oft gewinnt –, dann möchte ich dich ermutigen: Es geht nicht darum, alles sofort zu verändern. Es geht darum, heute einen ersten kleinen Schritt zu gehen. Ich begleite dich gerne dabei.

### Literatur

Barmer. (2023). Gesunde Ernährung: Warum Veränderung so schwerfällt – Interview mit Christoph Klotter. In Barmer Magazin 01/2023, 12.

<https://www.barmer.de/resource/blob/1156754/f14a73ee0b247a90718cc7d55f6f3c62/01-2023-barmer-magazin-2023-01-data.pdf>

Die Welt. (2023, November 17). Gegen Mikrostress: 3 einfache Tipps, die dir helfen, mehr Kraft zu finden. Die Welt.

<https://www.welt.de/gesundheit/article34520050/gegen-mikrostress-3-einfache-tipps-die-dir-helfen-mehr-kraft-zu-finden>

Geo. (2023, November 16). Gegen Mikrostress: 3 Tipps für mehr Kraft im Alltag. <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/gegen-mikrostress-3-tipps-fuer-mehr-kraft-im-alltag-34520050.html>

Harvard Business Review. (2024, Februar 6). 5 ways to deal with the microstresses draining your energy. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2024/02/5-ways-to-deal-with-the-microstresses-draining-your-energy>

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

### Zitiervorschlag

**Nitsche, K.** (2025). „Nein, es geht gerade nicht“ sagen – und trotzdem anfangen! Warum Veränderung oft schwerfällt – und wie kleine Schritte helfen können.

[https://nitscheberatungcoaching.eu/Blog/index.php/focus=STRATP\\_com\\_cm4all\\_wdn\\_Flatpress\\_54068411&path=?x=entry:entry250514-122431#C\\_STRATP\\_com\\_cm4all\\_wdn\\_Flatpress\\_54068411\\_anchor](https://nitscheberatungcoaching.eu/Blog/index.php/focus=STRATP_com_cm4all_wdn_Flatpress_54068411&path=?x=entry:entry250514-122431#C_STRATP_com_cm4all_wdn_Flatpress_54068411_anchor)

## Kerstin Nitsche

*Beratung und Coaching*

Nitsche Beratung und Coaching  
Schildhornstr. 98

12163 Berlin



info@nitscheberatungcoaching.eu  
<https://nitscheberatungcoaching.eu>  
+49 30 76722925  
@kerstin\_nitsche.76