

Meister der Veränderung

Erfolg inmitten von Unsicherheit durch Robuste Flexibilität

Willem L. Middelkoop

Jan. 18, 2025



Veränderung ist eine der wenigen Konstanten im Leben. Doch selbst angesichts ihrer Unvermeidlichkeit kann es sich entmutigend und verwirrend anfühlen, ihr direkt entgegenzutreten. In dem Buch „Master of Change“ bietet Brad Stulberg einen zum Nachdenken anregenden Leitfaden, um in einer sich ständig verändernden Welt nicht nur zu überleben, sondern auch zu gedeihen.

Mit zunehmendem Alter wird Veränderung unvermeidlich. Denken Sie an [Verlust](#), [Umzug](#) oder [Elternschaft](#). Veränderung ist ein integraler Bestandteil des Lebens, und dennoch scheinen sich viele Menschen dagegen zu wehren: Sie halten an dem Wunsch fest, nach Unterbrechungen "zur Normalität zurückzukehren" - manchmal als "Homöostase" bezeichnet.

Homöostase versus Allostase

In seinem Buch "Master of Change" erklärt [Brad Stulberg](#), dass das Konzept der "Homöostase" im Kontext des ständigen Wandels des Lebens einschränkend sein kann, da es impliziert, dass Stabilität durch Widerstand gegen Veränderung erreicht wird. Eine dynamischere Alternative wird vorgestellt, die "Allostase", die darauf hindeutet, dass wir Gleichgewicht erreichen, indem wir uns an Veränderungen anpassen und uns weiterentwickeln. Anstatt an einem unveränderlichen Status quo festzuhalten, können Sie Veränderung als Chance für Wachstum und Anpassung begreifen. Diese Perspektive untermauert das Konzept der "robusten Flexibilität" und hilft uns, unsere Identität zu bewahren, während wir uns mit den Anforderungen des Lebens weiterentwickeln.

Brad Stulberg [About](#) [Books](#) [Popular Writing](#) [Speak/Coach](#) [Contact](#) [X](#) [@](#) [in](#)



A bit more about me.

My work explores principles of mental health and mastery that transcend capabilities and domains. I am particularly interested in the philosophical and psychological foundations of sustainable excellence —getting the best out of yourself on the things that matter to you most —and the habits and practices necessary to attain it. I've learned that whether someone is trying to qualify for the Olympics, start a company, craft a creative masterpiece, break ground in mathematical theory, or raise a family, many of the practices underlying fulfillment, sustainable success, and well-being are the same, supported by scientific evidence, and available to everyone.

I am author of the books *Master of Change* and *The Practice of Groundedness* and coauthor of the books *Peak Performance* and *The Passion Paradox*. These books explore the art, science, and practice of motivation, values-driven excellence, and maximizing one's potential —all the while realizing a more fulfilling and sustainable kind of success.

I write about these concepts on *The Growth Equation*, my popular blog and multimedia platform. I am a regular contributor at *The New York Times*, and my work has also been featured in *The Wall Street Journal* and *The Washington Post*, among other publications.

Der Autor des Buches „Master of Change“, Brad Stulberg, auf seiner Website bradstulberg.com

[Brad Stulberg](#), bekannt für seine Arbeit über menschliche Leistung und persönliches Wachstum, taucht tief in die Natur des Wandels ein. Sein Konzept der "robusten Flexibilität" sticht als zentrales Thema hervor - eine Idee, die Standhaftigkeit in Ihren Werten mit der Bereitschaft kombiniert, sich an das Unvorhersehbare anzupassen. Ich mag sehr, wie der Autor einen pragmatischen, direkten Ansatz verfolgt. Es ist meisterhaft geschrieben und schöpft aus Spiritualität und Zen-Weisheit, ohne jemals zu viel "Woo-Woo" zu werden. Es ist eine praktische Philosophie, die Ihnen helfen soll, Veränderungen zu begegnen, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

There is a story of a wise Thai Forest elder named Achaan Chaa who held up his favorite glass in front of his students and said, “You see this goblet? For me this glass is already broken. I enjoy it; I drink out of it. It holds my water admirably, sometimes even reflecting the sun in beautiful patterns. If I should tap it, it has a lovely ring to it. But when I put this glass on the shelf and the wind knocks it over or my elbow brushes it off the table and it falls to the ground and shatters, I say, ‘Of course.’ When I understand that the glass is already broken, every moment with it is precious.” Chaa’s example is a lofty aspiration, no doubt, but one worth keeping in mind.

Das Buch greift häufig auf zeitlose Geschichten und Philosophien antiker Denker zurück und bietet Einblicke, die in der heutigen Welt bemerkenswert relevant und anregend bleiben.

Kernaussagen

Im Zentrum von Master of Change steht die Idee der robusten Flexibilität. Stulberg beschreibt sie als das Finden eines Gleichgewichts: Festhalten an dem, was wirklich wichtig ist, während man sich gleichzeitig erlaubt, sich zu biegen und zu entwickeln, wenn sich die Umstände ändern. Bei dieser Dualität geht es nicht darum, starr oder übermäßig flexibel zu sein; es geht darum zu wissen, wo man seinen Standpunkt vertreten und wann man umschwenken muss.

Stulberg betont auch die Wichtigkeit, Übergänge achtsam anzugehen. Er stellt Werkzeuge vor wie:

- **Rituale:** Kleine, erdende Gewohnheiten, die ein Gefühl von Normalität vermitteln.
- **Selbstreflexion:** Regelmäßiges Überprüfen Ihrer Werte und Emotionen, um die Übereinstimmung sicherzustellen.
- **Schrittweise Veränderungen:** Veränderungen in kleinen, überschaubaren Schritten angehen, anstatt von der Größe der Herausforderung gelähmt zu werden.

Diese Prinzipien sollen Ihnen helfen, Veränderungen mit Klarheit und Gelassenheit zu meistern und Burnout oder die Falle des Perfektionismus zu vermeiden.



Das Konzept „Rugged Flexibility“ sticht als zentrales Thema im Buch Master of Change hervor.

Moment der Reflexion

Bei Stulbergs Arbeit geht es ebenso darum, die richtigen Fragen zu stellen, wie darum, Lösungen anzubieten. Hier sind ein paar Denkanstöße, die Sie berücksichtigen sollten, wenn Sie über Ihre Beziehung zur Veränderung nachdenken:

- Was sind meine Kernwerte, und wie können sie mir in unsicheren Zeiten Halt geben?
- Halte ich zu sehr an veralteten Überzeugungen oder Gewohnheiten fest? Wo könnte mir Flexibilität besser dienen?
- Welche kleinen, bewussten Schritte kann ich unternehmen, um mich durch die Veränderungen, mit denen ich konfrontiert bin, zu bewegen?

Schlussfolgerung

Das Buch Master of Change bietet aufschlussreiche Anleitungen, wie man die unvermeidlichen Übergänge des Lebens mit Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit meistert. Indem es robuste Flexibilität fördert und Sie in Ihren Kernwerten verankert, bietet dieses Buch nachdenkliche Perspektiven und praktische Werkzeuge, um inmitten von Unsicherheit und Veränderung zu gedeihen. Da ich selbst verschiedene Veränderungen durchgemacht habe, bin ich dankbar, dass mir dieses Buch empfohlen wurde, und nun freue ich mich, diese Empfehlung an Sie weiterzugeben - es ist eine Erkundung wert.