



The image shows a business card for Sabine Bomblat. It features a portrait of a woman with short brown hair, smiling, wearing a grey top and a blue scarf. To the right of the portrait is a large, stylized red letter 'B'. Next to the 'B' is the name 'Sabine Bomblat' in a blue sans-serif font. Below the name, the text 'Beratung • Training • Supervision' is written in a smaller blue font. Further down, the contact information is listed: 'Mobil: 0175 6184786' and 'Im Kleie 14 • 37130 Gleichen'. At the bottom right, the email address 'bomblat@web.de' and the website 'www.beratung-goettingen.com' are provided.

Sabine Bomblat
Beratung • Training • Supervision
Mobil: 0175 6184786
Im Kleie 14 • 37130 Gleichen
bomblat@web.de
www.beratung-goettingen.com

7 Phasen der Veränderung

1. Schock und Überraschung
2. Ablehnung / Negation (Arroganz) / Leugnen / Verleugnen
3. Verständnis
(Einsicht „Ich glaube ich sollte mich verändern“)
4. Akzeptanz
5. Experimentieren
6. Einsicht / Erkenntnis (Was war erfolgreich? Positiv?)
7. Integration