

# „Nicht jede Veränderung muss sofort und perfekt gelingen!“

## Wie Betriebsräte die Zukunft aktiv mitgestalten – Henriette Frädrich im Interview

Viele Menschen tun sich mit Veränderungen schwer, weil wir von Natur aus „Gewohnheitstiere“ sind und jegliche Art von Risiko zunächst einmal scheuen, wie Henriette Frädrich erklärt. Dabei können Veränderungen jede Menge Vorteile mit sich bringen. Welche das sind, welche Rolle Betriebsräte dabei spielen und wie man es schafft, sich trotz der heutigen Informationsflut ein wenig Leichtigkeit zu bewahren – darüber spricht die Speakerin, Moderatorin, Autorin und Unternehmerin im Interview.



Redaktion

Stand: 16.4.2025

Lesezeit: 02:45 min



### Henriette Frädrich

Henriette Frädrich ist Diplom-Medienwirtin und heute als Speakerin, Moderatorin, Autorin und Unternehmerin tätig. Ihr Antrieb: Veränderung nicht nur zu begleiten, sondern zu gestalten. Mit Energie, Klarheit und einem feinen Gespür für das, was zwischen den Zeilen liegt.

### Frau Frädrich, viele Menschen haben Angst vor Veränderungen – warum ist das so?

**Henriette Frädrich:** Weil unser Gehirn ein echter Sicherheitsfanatiker ist. Es liebt das Bekannte, das Berechenbare, das Bequeme. Veränderung bedeutet erstmal: Unsicherheit, Ungewissheit, Risiko. Und das schreit in unserem Inneren ungefähr so laut wie ein Kleinkind, dem man den Keks wegnimmt. Das Blöde daran: Ohne Veränderung keine Entwicklung. Das Gute daran: Wir können lernen, mit dieser Angst zu tanzen, statt vor ihr wegzurennen. Manchmal ist der erste Schritt einfach nur, sich zuzugestehen: „Okay, ich hab’ Schiss. Und jetzt? Mach’ ich trotzdem weiter.“

### Umgekehrt gefragt: Warum sollten wir uns auf Veränderungen einlassen?

Henriette Frädrich: Veränderungen sind wie das Zähneputzen: Es macht nicht immer Spaß, aber auf Dauer fühlt man sich einfach besser damit. Wer im Arbeitsalltag bereit ist, sich zu verändern, bleibt nicht nur flexibler, sondern auch lebendiger. Gerade in einer Welt, in der das Tempo gefühlt täglich steigt, ist innere Beweglichkeit Gold wert. Und ganz ehrlich: Es ist auch einfach befriedigender, sich als Gestalterin des eigenen Lebens zu fühlen – statt als Opfer der Umstände. Wer sich auf Veränderungen einlässt, entdeckt oft Seiten an sich, die vorher im Halbschatten standen, wie Kreativität, Mut oder neue Talente. Veränderung ist nicht immer nett, aber fast immer lehrreich.



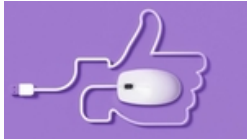
*Leichtigkeit kommt oft nicht durch Kontrolle,  
sondern durch Vertrauen in sich und ins Leben.*



### Die Informationsflut in der heutigen Zeit nimmt stetig zu: Wie kann man sich trotzdem ein wenig Leichtigkeit bewahren?

**Henriette Frädrich:** Manchmal hilft's, sich selbst den Stecker zu ziehen – oder zumindest auf Flugmodus zu schalten. Wer ständig mit Reizen, News, To-do-Listen und Pushnachrichten bombardiert wird, hat irgendwann das Gefühl, dass jede Veränderung nur noch ein weiterer Punkt auf der Überforderungsliste ist.

Deshalb: Pausen machen, durchatmen, den Kopf wieder sortieren. Und vor allem: Die eigenen Maßstäbe hinterfragen. Nicht jede Veränderung muss sofort und perfekt gelingen. Man darf auch mal unfertig, langsam oder wackelig sein. Leichtigkeit kommt oft nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen in sich und ins Leben. Und ja, manchmal auch in den Prozess.



#### **Fachtagung: Das moderne BR-Büro**

Wer Henriette Frädrich live erleben möchte, kann dies bei der ifb-Fachtagung „Das moderne BR-Büro“ vom **7. bis 9. Juli in München**. Dort ist sie mit ihrem Eröffnungsvortrag **„Zeitenwende! Von der Kunst des (Weiter-)Machens“** zu Gast und zeigt auf, wie der Wandel unserer Zeit mit Energie, Freude und Zuversicht aktiv mitgestaltet werden kann.

[Zur Fachtagung](#)

#### **Inwiefern können Betriebsräte dazu beitragen, den Kollegen die Angst zu nehmen und den Mut zu vermitteln, neue Wege zu bestreiten?**

**Henriette Frädrich:** Betriebsräte sind heute mehr denn je Mutmacherinnen und Mutmacher sowie diejenigen, die Brücken bauen. Sie haben die einmalige Chance – und Verantwortung – den Wandel aktiv mitzugestalten, statt ihn nur zu moderieren. Indem sie zuhören, Sorgen ernst nehmen, aber auch Visionen aufzeigen. Veränderung ist ja nicht per se schlecht, aber sie wird schlecht vermittelt, wenn niemand erklärt, wofür sie gut ist. Betriebsräte können helfen, aus einem diffusen „Oh Gott, da kommt was!“ ein konkretes „Okay, das packen wir!“ zu machen. Durch transparente Kommunikation, durch gezielte Weiterbildung – und durch das klare Signal: Wir machen das gemeinsam, keiner wird allein gelassen.



*Hört auf, auf den perfekten Moment zu warten,  
denn der wird nicht kommen.*



**„Den Wandel aktiv gestalten“ – haben Sie hier einen konkreten Tipp für Betriebsräte, wie das gelingen kann?**

**Henriette Frädrich:** Ja, sogar zwei. Erstens: Hört auf, auf den perfekten Moment zu warten, denn der wird nicht kommen. Fangt mit dem an, was Ihr jetzt tun könnt und traut Euch, dabei Fehler zu machen. Und zweitens: Nehmt Eure eigene Wirksamkeit ernst. Jeder Gedanke, jede Entscheidung, jedes Gespräch hat Wirkung. Die Zukunft passiert nicht einfach, sie wird gemacht von Menschen wie Euch. Und manchmal reicht es schon, den ersten kleinen mutigen Schritt zu gehen, damit andere folgen. Oder wie ich gern sage: Es braucht nicht immer die perfekte Landkarte – manchmal reicht ein Kompass und ein bisschen Abenteuerlust. (tis)

**Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)

**Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG   © 2025**