



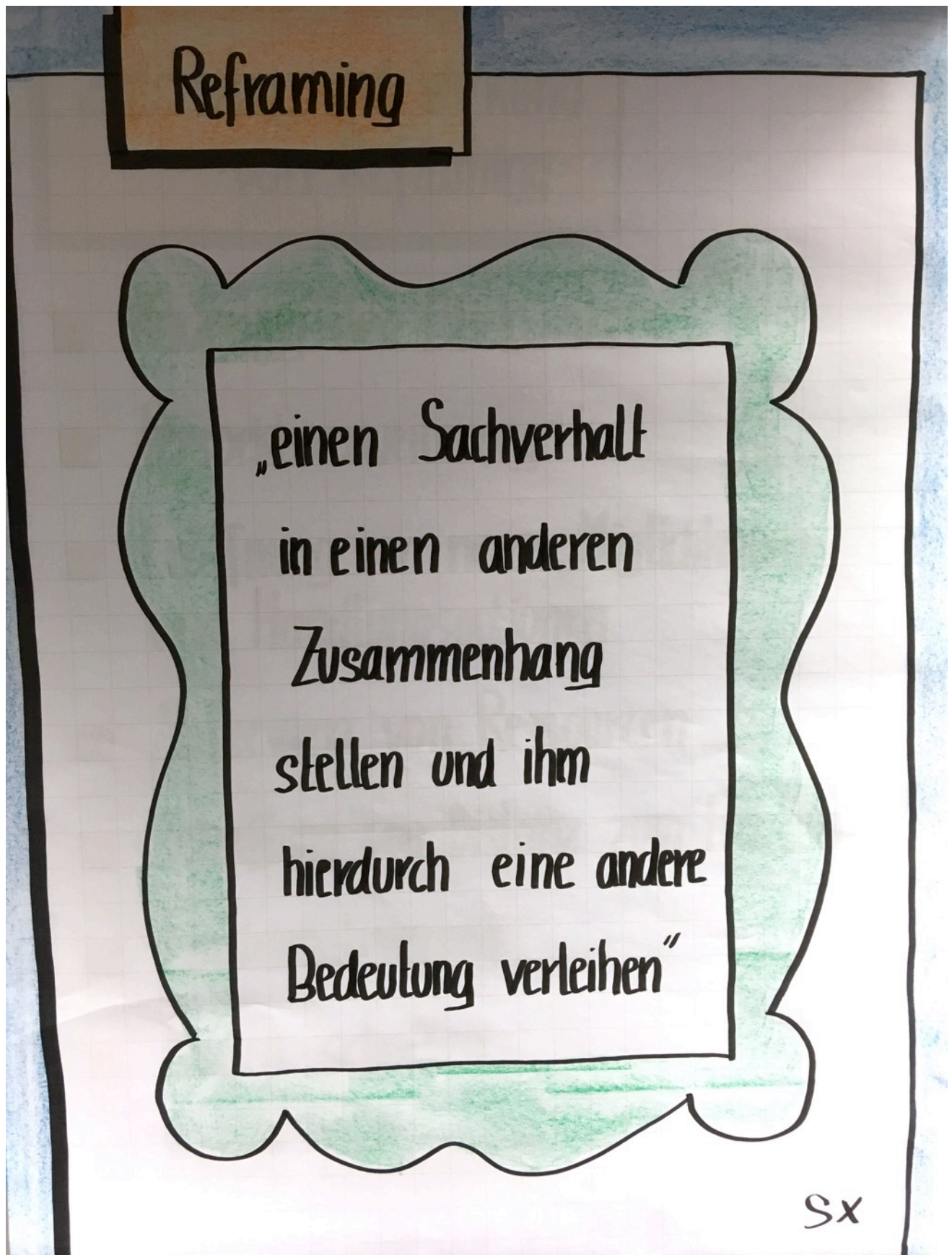
## Einstiegsübung



- Schreibe eine negative Eigenschaft, die du gerne ändern möchtest in einem Satz auf eine Metaplankarte.
- Stelle diese einem Partner vor. Dieser macht eine positive Umdeutung.
- Wechselt die Rollen
- Suche dir einen neuen Partner, so dass du von möglichst vielen eine Umdeutung erhalten und ihnen eine gegeben hast.

SX







## Zielsetzung und Wirkung von Reframing

- Änderung des Blickwinkels
- Perspektiverweiterung
- Eröffnung von neuen Möglichkeiten  
und Handlungsoptionen
- Aufzeigen von Ressourcen
- Schaffung von Distanz zum Problem
- Entdramatisierung
- Raum schaffen
- Innere Entlastung
- Wertschätzung der Situation/Person

SX



## Arten des Reframings: Bedeutungsreframing

- Einem Sachverhalt wird eine neue -meist positive- Bedeutung durch eine neue Betrachtungsweise gegeben
- Fragen nach dem positiven Zweck und der guten Absicht
- Besonders geeignet bei kausalen Zusammenhängen, die der Coachee darstellt.

➔ bewirkt Trennung des Problemverhaltens von der dahinterliegenden guten Absicht

Beispiel: strenge → besorgt  
zögern → Gefahren werden berücksichtigt,  
Risiko minimiert



## Arten des Reframings: Kontextreframing

- Setzt einen Sachverhalt in einen neuen Zusammenhang
- Suche nach einem Kontext, in dem das Verhalten angemessen, positiv oder sinnvoll erscheint
- Besonders geeignet für Verhaltensweisen/Eigenschaften: „Ich bin zu...“

### Beispiele:

- Impulsivität → In Krisensituationen wichtig
- Trotziges Verhalten Kind → Durchsetzungskraft im späteren Berufsleben

SX



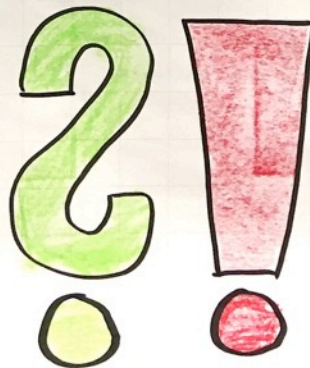
## Auswertung

■ Welche Erkenntnisse habt ihr aus der Übung gezogen?

Was ist euch deutlich geworden?

■ Welchen Sinn und Nutzen könnt ihr für euch daraus ableiten?

■ Welche Fragen oder Anmerkungen habt ihr dazu?



SX



## Einsatz und Anwendung von Reframing

- An welchen Stellen und in welchen Situationen könnt ihr euch vorstellen Reframing anzuwenden?
- Was ist zu beachten, damit es erfolgsversprechend wird?

5X



## Einsatz und Anwendung von Reframing

- Seminar → Standardhaltungen  
umdeuten
- Verhandlungen
- Konflikte → Teamworkshops
- Aus Operationsituation / Problemkrise  
rausholen
- kollegiales Gespräch
- kritische Auseinandersetzung mit FK

SX



## Erfolgsfaktoren beim Reframing

- Wertschätzung des Bedürfnisses/  
Problems → Würdigung
- Körper einbeziehen
- als Coach mitgehen
- Empatie
- Kontext
- Problem + Klienten ernst nehmen
- Humor