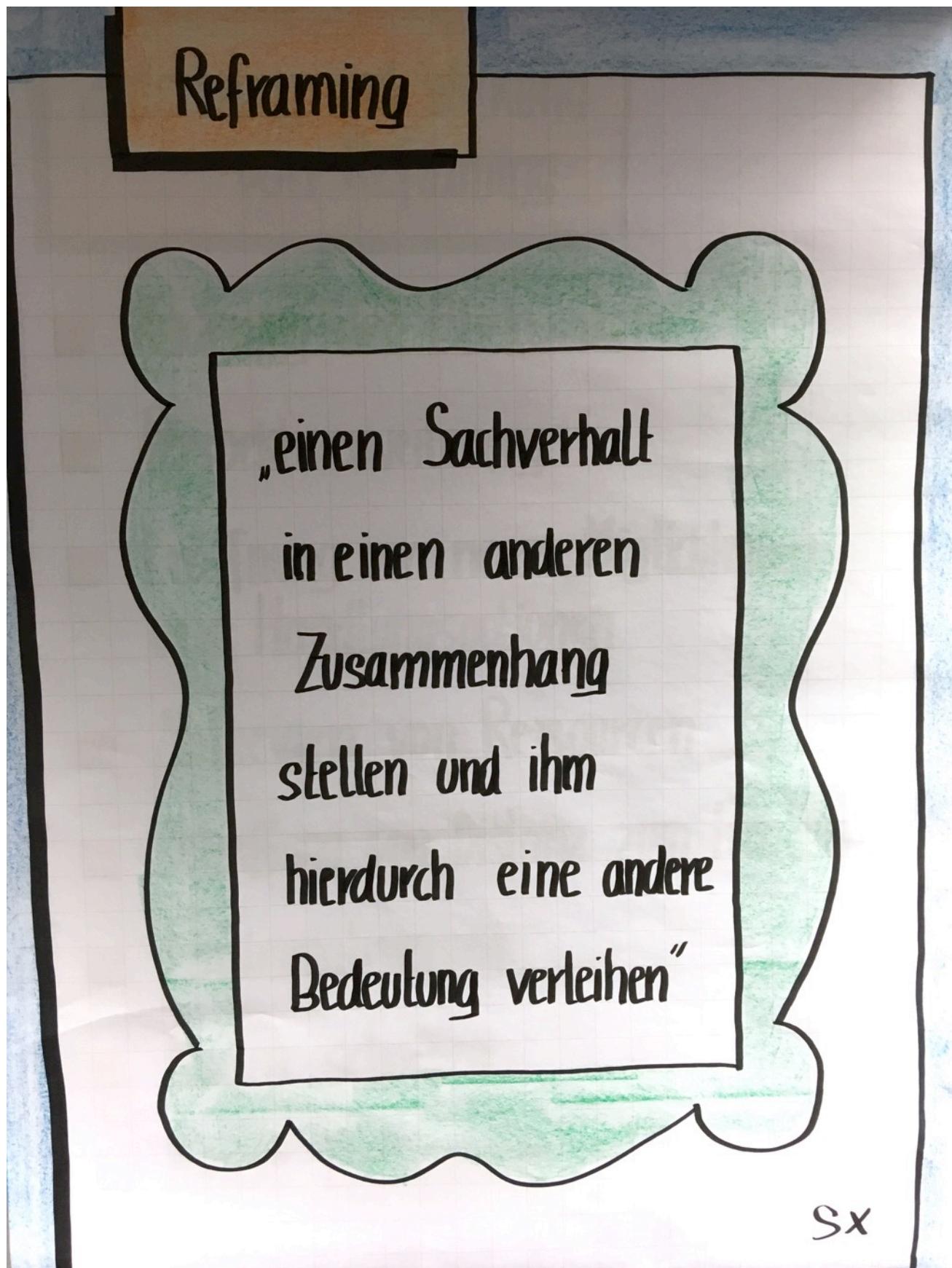


Einstiegsübung



- 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.

s x



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
- Ertziges 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?

sx

Einsatz und Anwendung von Reframing

- Seminar → Standardhaltungen
Überleben
- Verhandlungen
- Konflikte → Teamworkshops
- Aus Operativität / Problemlage
rausholen
- kollegiales Gespräch
- kritische Auseinandersetzung mit Fk

SX

Erfolgsfaktoren beim Reframing

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