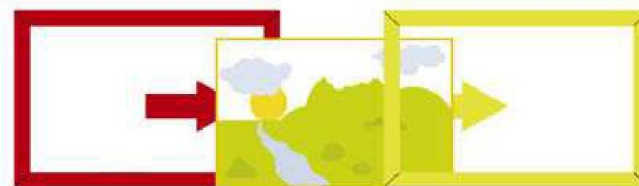


Reframing

... empower your potential!

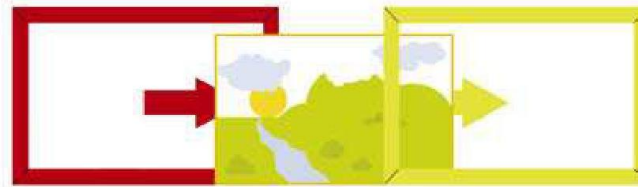
Reframing heißt:
etwas umdeuten oder in
einen anderen Rahmen stellen,
um mit diesem Bedeutungs-
oder Perspektivenwechsel
einen Wechsel im Erleben
der betreffenden Person zu
bewirken.



Kontextreframing

empower your potential!

...für eine ungeliebte
Eigenschaft einen Kontext finden,
wo genau diese Eigenschaft
sinnvoll oder nützlich wäre.



Aussage: Ich bin...

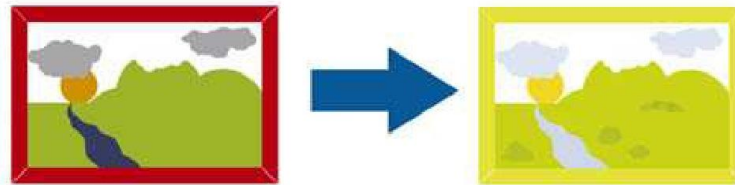
Frage: In welchen Situation/
Kontext ist dieses
Verhalten nützlich...?

Beispiel: Nacktsein (FKK/Straße)
Langeweile (Trainer/Party)
Aufregung (Theater/Date)

Bedeutungsreframing

empower your potential!

...einem Verhalten oder
dessen Auslöser eine neue
Bedeutung beimessen.



Aussage: Ich fühle mich X,
wenn Y passiert.

Frage: Was bedeutet es...

Beispiel: Henry Ford

Was bedeutet...?

empower your potential!

- Du siehst, wie sich Dein Partner auf einer Party den ganzen Abend mit einem anderen Mann/Frau unterhält.
- Es gibt so viel Speisen – Ich weiß gar nicht was ich essen soll.
- Dauernd kritisiert mich mein Partner.
- Meine Frau kauft stundenlang ein.
- Mein Mann schreit sehr viel, wenn er wütend ist.

Bedeutungs-Gebung

- Wähle ein eher negatives Erlebnis aus Deinem Leben aus (kein Lebensgrundproblem!)
- Die anderen bieten Kontext- und Bedeutungs-Reframings an (evtl. inkl. Preframing)
- Frage Dich im Anschluss:
 - Was hast Du daraus gelernt?
 - Was ist gut an diesem (negativen) Erlebnis?
 - Welche Bedeutung möchtest Du diesem Erlebnis ab sofort geben?
- Bei zu viel Zeit: Welche negative Verhaltensweise möchtest Du gerne ablegen? Was möchtest Du gerne aufhören, schaffst es aber nicht? Oder was möchtest Du gerne anfangen, es gelingt aber nicht?