

Reframing

mit Evi Anderson-Krug
Landsiedel-NLP-Training

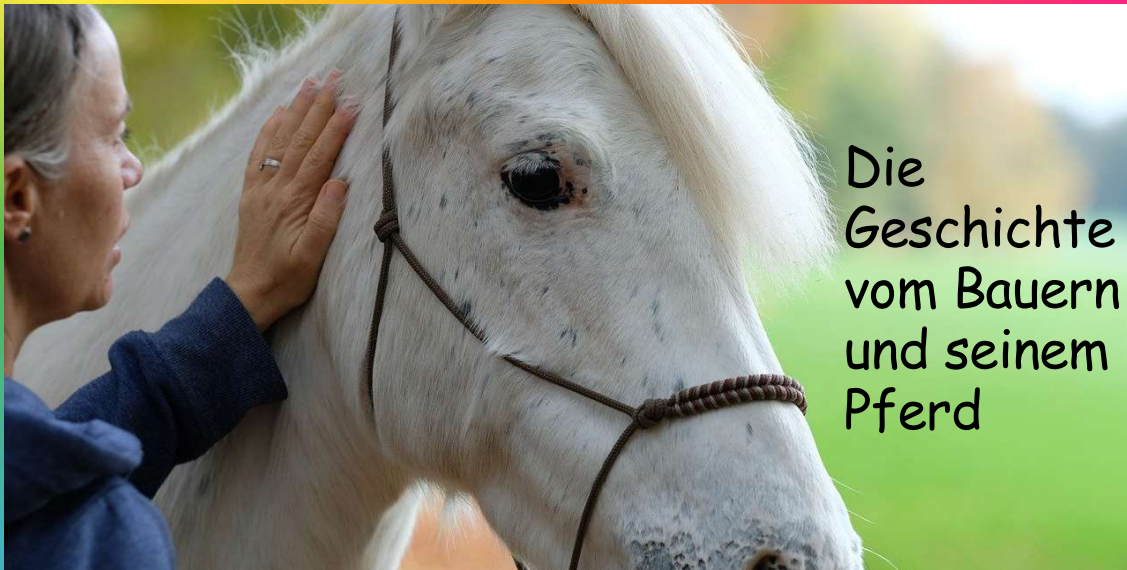


Foto von Pixabay, Künstler Werner Weisser

Das Menü dieses Abends

- Einführung Reframing
- Kontext- und Bedeutungsreframing
- Metaphern und Witze





Die Geschichte vom Bauern und seinem Pferd

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



Wer weiß, wofür es gut ist...

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframing ...

Etwas umdeuten oder in einem anderen Rahmen setzen.

Ziel:

- durch diesen Perspektivenwechsel bewirken wir ein anderes Erleben, eine andere Bewertung über ein bestimmtes Ereignis oder Verhalten.

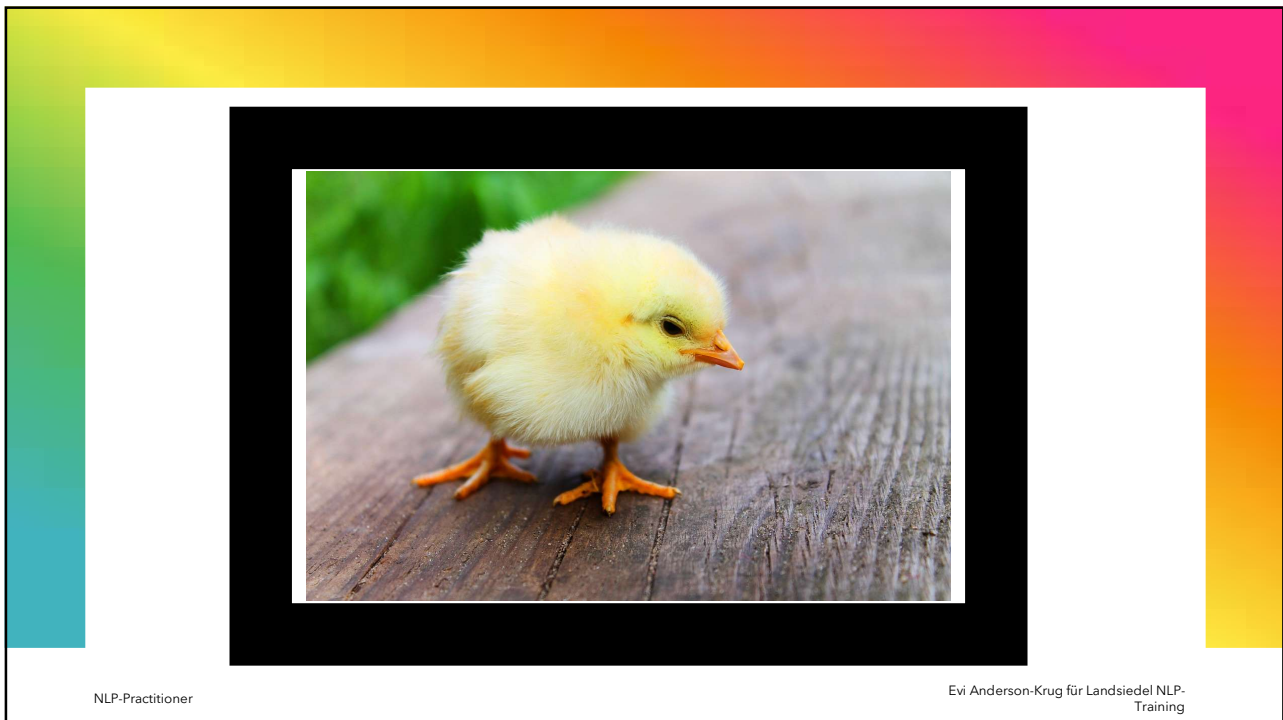
NLP-Practitioner

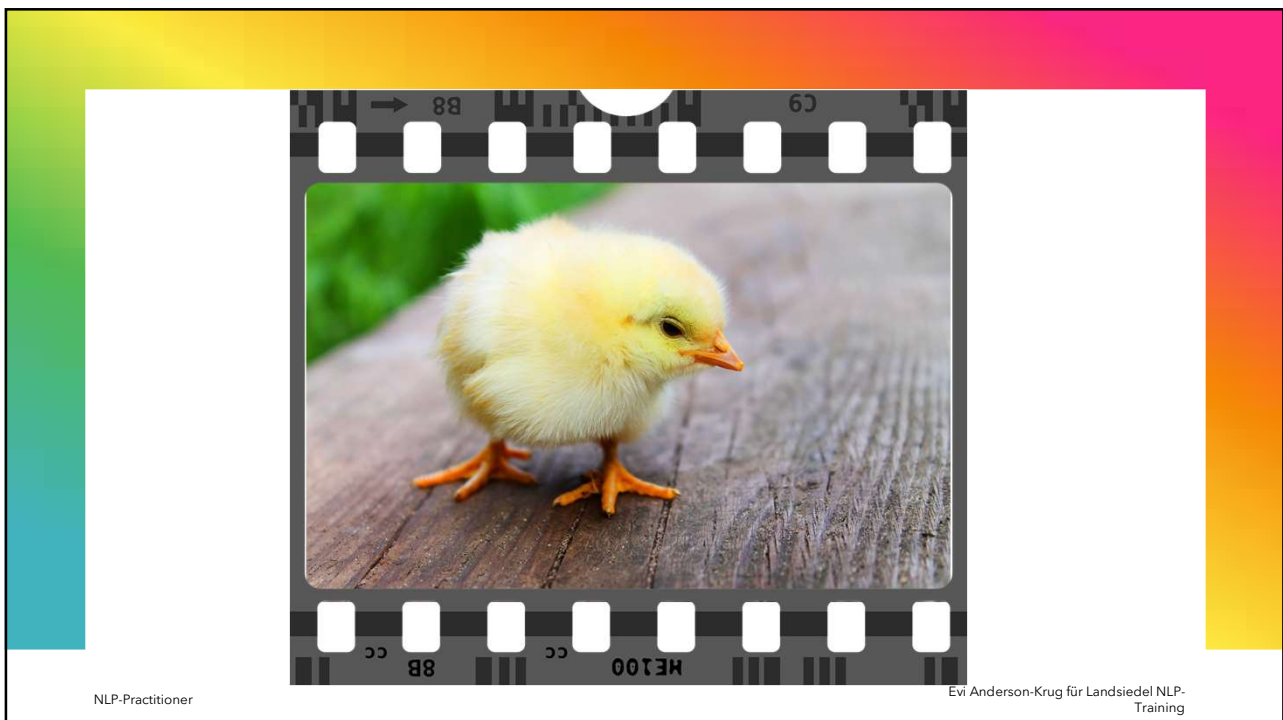
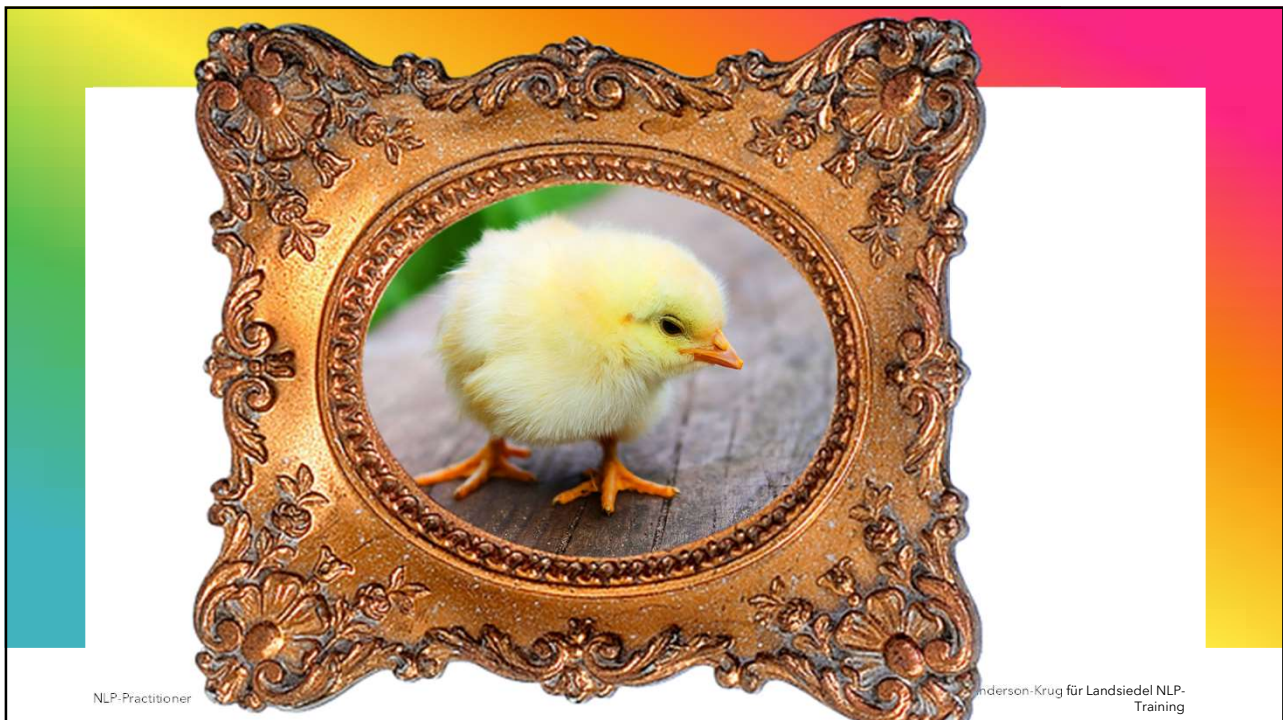
Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

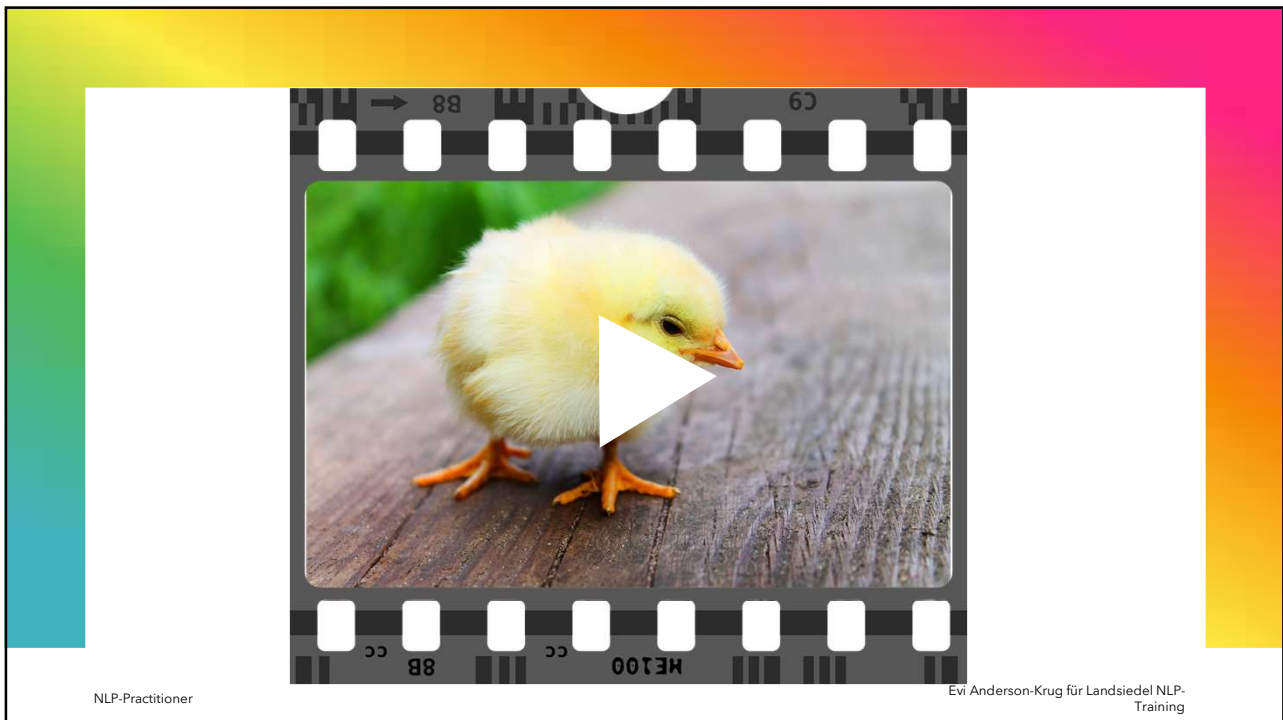


NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



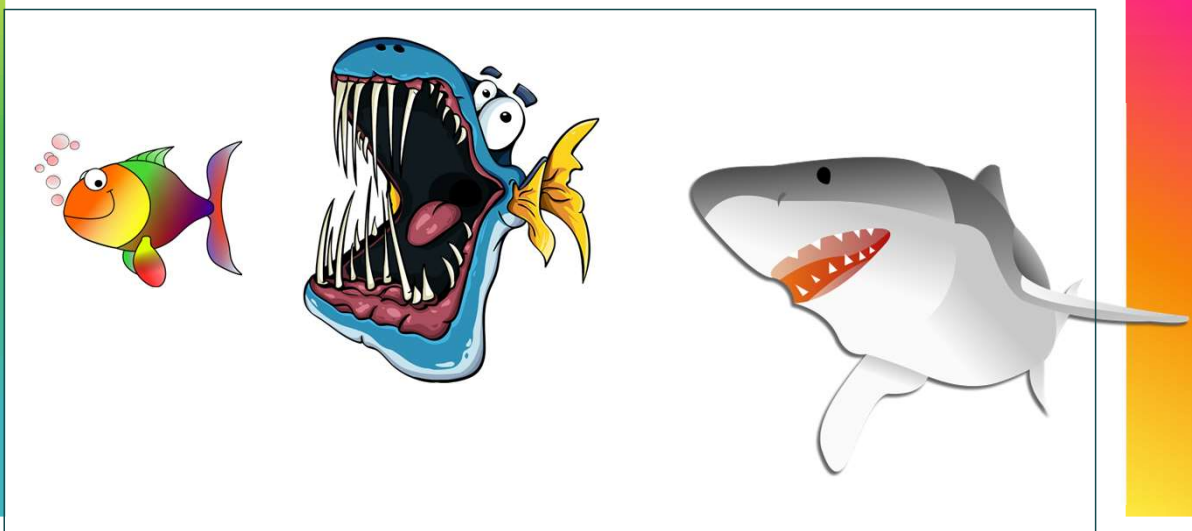






NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training



NLP-Practitioner

Bilder von Pixabay, Künstler
Ciker-Free-Vector-Images, creozavr, wraithrune, allkhanan

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Reframing ...

Wird eine Situation, ein Ereignis „reframed“, bekommt dasselbe Ereignis eine neue Bedeutung.

Reframing bezeichnet also den Prozess des Umdeutens, einer neuen Art der Wahrnehmung oder Interpretation.

Wir nehmen durch Reframing eine neue Perspektive ein.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframing im Alltag

Was bedeuten folgende Aussagen

„Es schneit!“

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframings tauchen auf

In Witzen

- Bei Witzen nimmt man einen Gegenstand oder eine Situation und stellt diese dann urplötzlich in einen anderen Zusammenhang oder gibt ihnen einen anderen Sinn.
- Beispiel: Was ist eine Glatze?
- Eine ausgefallene Frisur!

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

FB/spruecheklopperimmer
„Und weißt du schon
was du zu
Weihnachten bekommst?“



„Ja, wenn es so weiter
geht, eine neue
Kleidergröße!“



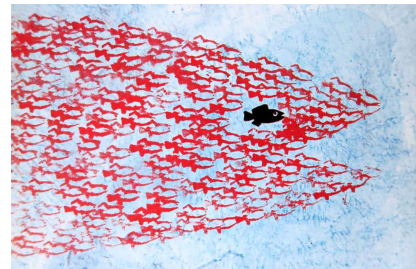
NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframings tauchen auf

In Fabeln und Geschichten

- Beispiel Pinocchio
- Beispiel Swimmy



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframings tauchen auf

In kreativen Prozessen. Hier ist es sogar das entscheidende Element.

- Gewöhnliche Ereignisse werden in einen neuen Zusammenhang gestellt, der nützlich oder unterhaltsam ist.
- Beispiel Eierbecher
- Beispiel Sägemehl
- Beispiel Post It s

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-
Training

Arten des Reframings

Kontextreframing

- Ein unerwünschtes Verhalten wird in einen passenden Kontext eingeordnet
- Für einen bisherigen „Problemkontext“ wird ein passendes Verhalten gefunden.

Bedeutungsreframing (= Inhaltsreframing)

- Für ein bestimmtes Verhalten wird eine andere Bedeutung gefunden (der Kontext bleibt derselbe).

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Einsatz von Kontextreframing

Wenn ein Klient sein Problem mit einem Vergleich ausdrückt, z.B.

- „ich bin zu x..“ oder „er/sie ist zu x...“

Hier liegt eine Generalisierung vor, denn die abgelehnte Eigenschaft wird in allen denkbaren Kontexten für falsch angesehen.

Finde als Coach einen Kontext, in dem die Eigenschaft angebracht und nützlich ist.

Nimm die Generalisierung zurück und ersetze sie durch eine kontextbezogene Äußerung.

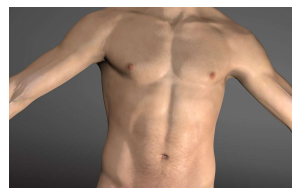
NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Kontextreframing

Aussage: Ich bin ...

Frage: in welchem Kontext/in welcher Situation ist dieses Verhalten nützlich/angemessen



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

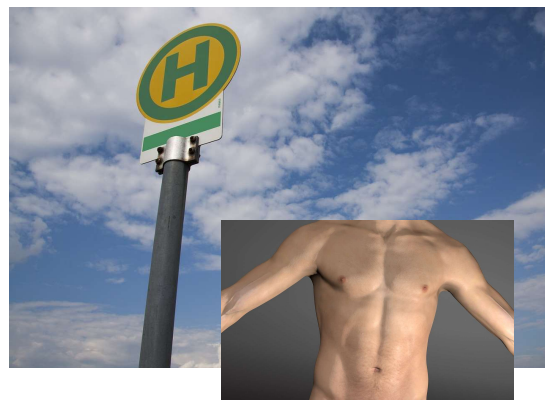
Kontext: angemessen



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Kontext unangemessen



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Übung (vgl Skript 5.4)

- Bsp. Klang knirschender Schritte
- Er hatte eine Halluzination.
- Es regnete in Strömen.
- Der Partner lässt seine Kleider auf dem Boden liegen
- Der Arzt kam auf ihn zu.
- Sie verpasste den Zug.
- Der Gürtel passte nicht mehr.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Übung 2 - in Breakoutsessions

- Nenne eine Eigenschaft, die du an dir nicht magst, z.B.
ich bin zu pingelig
- Findet in der Gruppe jede Menge Kontexte, in denen
diese Eigenschaft nützlich, hilfreich oder sogar sehr
positiv ist.
- Reihum, jeder darf ein Kontextreframing erleben.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Reframing ist nicht beschwichtigen

- Es geht nicht darum, Probleme als nichtig darzustellen. Es geht hier nicht darum, jemandem anderen oder sich selbst einzureden, etwas wäre nicht „so schlimm“.
- Angenommen, ein Freund kommt zu Dir und sagt Dir, dass er seit Wochen vergeblich versucht, abzunehmen. Beschwichtigen wäre in etwa „ist doch nicht so schlimm.“ Für ihn ist es das jedoch.
- Ein Reframing wäre z.B. „Dann kann Dein Körper offenbar noch nicht auf die überzähligen Pfunde verzichten“.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

- Wenn Du einem anderen Menschen ein Reframing anbietest, kann es sein, dass Du gleich einen Volltreffer landest und sich eine Veränderung in der gefühlsmäßigen Bewertung einstellt.
- Du kannst jedoch auch erst mal daneben liegen. Daher ist es wichtig, bei den Reframings im Modell der Welt des anderen zu bleiben.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Einsatz von Bedeutungsreframing

- Es wird eingesetzt, wenn der Klient etwas sagt, wie „Ich fühle mich x, wenn y passiert“ (= „ich fühle mich missachtet, wenn Fußabdrücke auf dem Teppich sind“)
- Nach seiner Überzeugung ist das „x bedeutet, dass ich mich y fühlen muss“. (= „Fußabdrücke bedeuten, dass ich mich missachtet fühlen muss“)
- Ein Reframing würde dementsprechend lauten „Wie wäre es, wenn Y nun Z bedeutet?“ (= „Wie wäre es, wenn die Fußspuren bedeuten, dass Sie mit geliebten Menschen zusammen sind?“)

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Übung Bedeutungsreframing (5.6)

- Gib folgenden Begriffen eine neue Bedeutung
- Verlust
- Ablehnung
- Fieber
- Trennung

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Übung Bedeutungsreframing (5.6)

- Besetze folgende Begriffe mit positiven Bedeutungen
- Frustration
- Neid
- Schüchternheit
- Albernheit
- Querdenker

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Übung Bedeutungsreframing (5.6)

- Gib folgenden Sätzen eine neue Bedeutung
- Mich ärgert, dass meine Frau beim Einkaufen stundenlang braucht, bis sie etwas passendes gefunden hat.
- Ich bin sauer, weil mein Freund sich nicht gemeldet hat.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training